

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бекринская муниципальная основная общеобразовательная школа
муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области

«Рассмотрена» На заседании ШМО Протокол от «__»_____2020 г. №_____ Председатель ШМО: _____/Федулова Е. Ф./	«Принята» на заседании педагогического совета Протокол от «__»_____2020 г. №_____	«Утверждена» Директор школы: _____/Петрова Л. С./ Приказ по школе от «__»_____2020 г. №_____
---	--	---

**Рабочая программа
начального общего образования
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1 - 4 классов**

Срок реализации рабочей программы: 5 лет

Составитель: Барабанова Ольга Александровна,
учитель физической культуры

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бекринская муниципальная основная общеобразовательная школа
муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области

<p>«Рассмотрена» На заседании ШМО Протокол от «__»_____2020 г. № _____ Председатель ШМО: _____/Федулова Е. Ф./</p>	<p>«Принята» на заседании педагогического совета Протокол от «__»_____2020 г. № _____</p>	<p>«Утверждена» Директор школы: _____/Петрова Л. С./ Приказ по школе от «__»_____2020 г. № _____</p>
--	---	--

**Рабочая программа
основного общего образования
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 5 - 9 классов**

Срок реализации рабочей программы: 5 лет

Составитель: Барабанова Ольга Александровна,
учитель физической культуры

Календарно-тематическое планирование 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
1	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. «Понятие о физической культуре». Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	17 1	02.09	
2	<i>Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба под счёт, в приседе. Ходьба на носках, на пятках. в полуприседе, с различным положением рук. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номеров».</i>	1	03.09	
3	<i>Урок-игра. Ходьба и бег с заданиями. Игра «Горелки», игра «Белые медведи».</i>	1	07.09	
4	<i>Когда и как возникли физическая культура и спорт. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам».</i>	1	09.09	
5	<i>Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». «Круговая эстафета».</i>	1	10.09	
6	<i>Урок-игра. ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди», «У медведя во бору».</i>	1	14.09	
7	<i>Освоение навыков бега и развитие координационных способностей. Понятие «короткая дистанция». Ходьба с преодолением 2-3 препятствий. Обычный бег. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками. с изменяющимся направлением движения, коротким, средним и длинным шагом, из разных исходных положений. Бег 30м. Игра «Смена сторон».</i>	1	16.09	
8	<i>Закрепление навыков бега. Понятие «бег на скорость». Высокий старт. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30 м. Игра «Кошки - мышки». Развитие скоростных качеств.</i>	1	17.09	
9	<i>Урок-игра. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игра «Волк во рву», «Жмурки».</i>	1	21.09	
10	<i>Совершенствование навыков бега. Развитие координационных способностей. Обычный бег в</i>	1	23.09	

	чередовании с ходьбой до 150 м. Бег по размеченным участкам. дорожки, челночный бег 3х5м. Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».			
11	<i>Совершенствование навыков бега.</i> Развитие координационных и скоростных способностей. Бег с ускорением от 10 до 15м. Челночный бег 3 по 10м. Эстафеты на скорость.	1	24.09	
12	<i>Урок-игра.</i> ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Чехарда».	1	28.09	
13	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Понятие «бег на выносливость». Равномерный медленный бег, до 3-4 мин. Игра «День и ночь».	1	30.09	
14	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра «Воробьи и вороны».	1	01.10	
15	<i>Урок-игра.</i> Развитие скоростных качеств. Игр «Волк и овцы». Игра «Дедушка-рожок».	1	05.10	
16	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжковый инвентарь. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с поворотом на 90, с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	07.10	
17	<i>Закрепление навыков прыжков.</i> Прыжки с высоты до 30 с, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Прыжки через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Игра «Лисы и куры». Игра «Кузнечики».	1	08.10	
18	<i>Урок-игра.</i> ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Вороны и воробьи», «Ворота».	1	12.10	
19	<i>Совершенствование навыков в прыжках.</i> Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой: через длинную неподвижную и качающуюся скакалку Многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Спрыгивание и запрыгивание. Игра «Парашютисты».	1	14.10	
20	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Понятие метательный снаряд. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Игра «К своим флажкам».	1	15.10	

21	<i>Урок-игра.</i> Развитие координационных способностей. Игра «Пчелки и ласточки», «Встречный бой».	1	19.10	
22	<i>Возникновение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Закрепление навыков метания.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метров. Игра «Кто дальше бросит».	1	21.10	
23	<i>Совершенствование метаний.</i> Метание на дальность. Игра «Метко в цель». Игра «Попади в мяч». Развитие двигательных качеств. Бег с горки в максимальном темпе, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Игра «Третий лишний».	1	22.10	
24	<i>Урок-игра.</i> Ходьба и бег с заданиями. Игра «Попрыгунчики- воробушки», игра «Заря».	1	26.10	
25	<i>Совершенствование метаний.</i> Метание из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания, на дальность. Развитие двигательных качеств. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Преодоление полосы препятствий. Игра «Кто дальше бросит».	1	28.10	
26	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Название игры. Инвентарь. Развитие скоростных способностей. Игры «К своим флажкам», «Погрузка арбузов».	17 1	29.10.	
27	<i>Урок-игра.</i> ОРУ. Линейная эстафета. Игра «Кошки-мышки».	1	09.11	
28	<i>Подвижные игры на материале футбола. Название игры. Правила.</i> Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростно-силовых способностей. О.Р.У. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точная передача».	3 1	11.11	
29	<i>Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> О.Р.У. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, остановка мяча. Эстафета с мячом.	1	12.11	
30	<i>Урок-игра.</i> ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Игра «У медведя во бору», игра «Корзинки».	1	16.11	
31	<i>Осанка. Совершенствование скоростно-силовых способностей.</i> Удар по катящемуся мячу.	1	18.11	

	Ведение мяча. Игра «Играй, играй мяч не теряй».			
32	<i>Подвижные игры на материале волейбола. Название игры. Инвентарь. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. О.Р.У. Упражнения с подбрасыванием мяча. Подбрасывание правой и левой, обеими руками на месте и ловля. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Мяч водящему».</i>	4 1	19.11	
33	<i>Урок-игра. ОРУ в ходьбе. Игры «Коршун и наседка, «Каравай».</i>	1	23.11	
34	<i>Упражнения на улучшение осанки. Развитие скоростно-силовых способностей. О.Р.У. Поддача мяча. Игра «Пятнашки».</i>	1	25.11	
35	<i>Развитие скоростных способностей. Приём и передача мяча. Передача мяча в парах, кругу, шеренгах. Игра «Бросай-поймай».</i>	1	26.11	
36	<i>Урок-игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Лягушата», «Невод».</i>	1	30.11	
37	<i>Режим дня, его содержание и правила планирования. Подвижные игры с волейбольным мячом. Упражнения на укрепление мышц живота и спины.</i>	1	02.12	
38	<i>Подвижные игры на материале баскетбола. Название игры. Правила. Оборудование. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Игра «Бросай и поймай».</i>	5 1	03.12	
39	<i>Урок-игра. Игры, отражающие отношение человека к природе, быт русского народа. Развитие координационных способностей. Игры «Медведь и медовый пряник», «Охотники и утки».</i>	1	07.12	
40	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. Ловля, передача мяча индивидуально и в парах. Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1	09.12	
41	<i>Закрепление техники в держании, ловле и передачи мяча. Ловля и передача мяча в шаге и в движении. Упражнения на укрепление мышц стоп ног. Игра «Школа мячей».</i>	1	10.12	
42	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Урок-игра. ОРУ под музыку. Игры «Зайки и ежи», «Ловись рыбка».</i>	1	14.12	
43	<i>Овладение элементарными умениями в бросках и ведении мяча. Броски и ведение индивидуально, в парах стоя на месте. Игра «Мяч соседу».</i>	1	16.12	
44	<i>Совершенствование техники бросков и ведения</i>	1	17.12	

	мяча. Броски и ведение мяча в шаге, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «Мяч в обруч».			
45	Урок-игра. ОРУ под музыку. Игры «Котлы», «Ящерица».	1	21.12	
46	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Круговая эстафета, игра «Два мороза», эстафета «Смена сторон».	1	23.12	
47	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Эстафета «Круговая эстафета».	1	24.12	
48	Урок-игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «По кочкам и пенечкам», «Чижик».	1	28.12	
49	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробышки».	1	11.01	
50	Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	13.01	
51	Урок-игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кашевары», «Городки».	1	14.01	
52	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж.	14 1	18.01	
53	Требования к температурному режиму, при занятиях лыжной подготовки. Обморожение. Освоение техники лыжных ходов. Построение с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок. Прохождение ступающим шагом до 500 метров.	1	20.01	
54	Урок-игра. Игра «Защита укрепления».	1	21.01	
55	Освоение техники лыжных ходов. Построение с лыжами. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1000м. ступающим шагом.	1	25.01	
56	Освоение техники лыжных ходов. Построение с лыжами. Ступающий и скользящий шаг с палками. Преодоление дистанции до 1000м.	1	27.01	
57	Урок-игра. ОРУ на месте. Игра «Каждый против каждого».	1	28.01	
58	Повороты на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Обучение одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Прохождение дистанции до 1000 м в медленном	1	01.02	

	темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.			
59	<i>Повороты переступанием.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе.	1	03.02	
60	<i>Урок-игра.</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Захват флага», «Перетягивание каната».	1	04.02	
61	<i>Освоение техники скользящего шага.</i> Освоение техники косоного подъема на склон 15 – 20 гр. (без палок) и спуска в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствование техники скольжения без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	1	08.02	
62	<i>Твой организм. Мышцы.</i> Совершенствование техники скользящего шага без палок. Закрепление техники выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствование техники низкой стойки в момент спуска с горки.	1	10.02	
63	<i>Урок-игра.</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Сильный бросок».	1	11.02	
64	<i>Совершенствование техники выполнения подъемов и спусков со склона.</i> Техника выполнения низкой стойки в момент спуска с горки. Скольжение с палками.	1	24.02	
65	<i>Совершенствование техники подъема и спуска со склона с палками</i> (положение палок на подъеме и спуске). Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Эстафеты на совершенствования скользящего шага.	1	25.02	
66	<i>Урок-игра.</i> Круговая эстафета. Игра «Быстро стройся».	1	01.03	
67	<i>Совершенствование техники подъемов и спусков.</i> Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и касанием плеча следующего). Дистанция до 500 м с палками. Задача: определить первых на финише.	1	03.03	
68	<i>Твой организм. Органы чувств</i> (органы слуха и зрения). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). Игра «Смелее с горки».	1	04.03	
69	<i>Урок-игра.</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Догоняй»	1	10.03	

70	<i>Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме разной интенсивности. Эстафета с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.</i>	1	11.03	
71	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Встречная эстафета с передачей палок.</i>	1	15.03	
72	<i>Урок-игра. Ходьба и бег с заданиями. Игра «Попади в воротца».</i>	1	17.03	
73	Спортивная гимнастика <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные понятия: названия снарядов и гимнастических элементов. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подвижная игра.</i>	17 1	18.03	
74	<i>Освоение строевых упражнений. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Развитие координационных способностей. Игра «Пройди бесшумно».</i>	1	29.03	
75	<i>Урок-игра. Игра «Сильный бросок».</i>	1	31.03	
76	<i>Освоение строевых упражнений. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Развитие координационных способностей. Игра «Пройди бесшумно».</i>	1	01.04	
77	<i>Освоение строевых упражнений. Построение в круг. Размыкание на вытянутые в стороны руки. О.Р.У. без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте. Подвижная игра.</i>	1	05.04	
78	<i>Урок-игра. Ходьба и бег с заданиями. «Платочек-летуночек».</i>	1	07.04	
79	<i>Организующие команды. Освоение О.Р.У. без предметов. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Сочетание движений ног, туловища, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей, гибкости.</i>	1	08.04	
80	<i>Освоение навыков равновесия. О.Р.У. без предметов. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Комплекс общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Подвижная игра «Не ошибись».</i>	1	12.04	
81	<i>Личная гигиена. Урок-игра. ОРУ с предметами. Игра «Тяни в круг».</i>	1	14.04	

82	<i>Освоение навыков равновесия. Перешагивания через мячи. Повороты на 90*. Развитие координационных способностей. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Игра «Змейка».</i>	1	15.04	
83	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».</i> Развитие координационных способностей.	1	19.04	
84	<i>Игра «Проверь себя» на усвоения правил личной гигиены). Урок-игра. Развитие координационных способностей. Игра «Кашевары».</i>	1	21.04	
85	<i>Освоение О.Р.У. с предметами. О.Р.У. с флажками. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и стоя на коленях. Игры.</i>	1	22.04	
86	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. О.Р.У. с флажками. Сед руки в стороны. Стойка на лопатках. Игра «Совушка».</i>	1	26.04	
87	<i>Урок-игра. Игры на равновесие. Игра «Достань камешек».</i>	1	28.04	
88	<i>Освоение акробатических упражнений. О.Р.У. с обручем. Группировка. Перекаты из упора стоя на коленях. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты».</i>	1	29.04	
89	<i>Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейке.</i>	1	03.05	
90	<i>Закаливание (ходьба босиком, температура, воды и воздуха. Урок-игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Встречный бой», «Продаем горшки».</i>	1	05.05	
91	<i>Освоение упоров. Упражнения в равновесии. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно».</i>	1	06.05	
92	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания. Развитие координационных и силовых способностей. Перешагивание через мячи и их переноска. Перелезание через горку матов. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ползуны».</i>	1	10.05.	
93	<i>Первая помощь при травмах. Урок-игра. Развитие двигательных качеств. Игры «Отгадай,</i>	1	12.05	

	чей голосок». Эстафеты.			
94	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания.</i> Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1	13.05	
95	<i>Освоение навыков в опорных прыжках.</i> Перелезание через гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке лицом, боком, спиной. Игра «Соблюдай равновесие». Преодоление полосы препятствий.	1	17.05	
96	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i> Урок-игра. Развитие двигательных качеств. Игры «Считалки», «Двенадцать палочек».	1	19.05	
97	<i>Освоение навыков танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком. Приставные шаги. Повороты кругом стоя при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1	20.05	
98	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	24.05	
99	Русские народные подвижные игры. <i>Игры, отражающие отношение человека к природе:</i> «Коршун и наседка», «Хромая лиса». <i>Игры, отражающие быт русского народа:</i> «Дедушка-рожок», «Защита укрепления». <i>Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской):</i> «Бой петухов».	1	26.05	
100	Резервный урок.	1	27.05	
101	Резервный урок.	1	31.05	
	ИТОГО:	99		
	Резервные уроки:	2		

**Календарно-тематическое планирование
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
1	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ на уроках л\а. <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физ. упр. по укреплению здоровья. Освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей.</i> Разновидности ходьбы: ходьба под счёт, ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Обычный бег. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие скоростных качеств.	17 1	01.09	
2	<i>Ходьба с заданиями.</i> Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Ходьба с высоким подниманием бедра, с преодолением 2-3 препятствий. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	03.09	
3	<i>Урок-игра.</i> Ходьба и бег с заданиями. Игра «Горелки», игра «Белые медведи».	1	04.09	
4	<i>Возникновение первых соревнований.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам».	1	08.09	
5	<i>Разновидности ходьбы.</i> Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. Игра «Круговая эстафета».	1	10.09	
6	<i>Урок-игра.</i> ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди», «У медведя во бору».	1	11.09	
7	<i>Освоение навыков бега и развитие координационных способностей.</i> Понятие «короткая дистанция». Ходьба по разметкам. Обычный бег. Бег с изменением направления движения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки».	1	15.09	
8	<i>Закрепление навыков бега.</i> Понятие «бег на скорость». Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	1	17.09	
9	<i>Урок-игра.</i> ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. <i>Игры, отражающие отношение человека к природе:</i> «Волк во рву», «Жмурки».	1	18.09	
10	<i>Совершенствование навыков бега.</i> Развитие координационных способностей. Бег 60 м. Бег с преодолением малых препятствий. Игра «День и ночь».	1	22.09	
11	<i>Совершенствование навыков бега.</i> Развитие	1	24.09	

	координационных и скоростных способностей. Бег в заданном коридоре. Челночный бег 3 по 10 на результат. Эстафеты на скорость.			
12	<i>Урок-игра.</i> ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Чехарда».	1	25.09	
13	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Понятие «бег на выносливость». Равномерный медленный бег до 8 мин. Игра «День и ночь»	1	29.09	
14	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. на результат. Игра «Воробьи и вороны».	1	01.10	
15	<i>Урок-игра.</i> Развитие скоростных качеств. Игра «Волк и овцы». Игра «Дедушка-рожок».	1	02.10	
16	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжковый инвентарь. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с поворотом на 180*, с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	06.10	
17	<i>Закрепление навыков прыжков.</i> Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. С доставанием подвешенных предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Прыгающие воробьи».	1	08.10	
18	<i>Урок-игра.</i> ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Вороны и воробьи», «Ворота».	1	09.10	
19	<i>Совершенствование навыков в прыжках.</i> Прыжки с высоты (40 см.). Прыжки с зоны отталкивания 60-70 см. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Игра «Резиночка».	1	13.10	
20	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Понятие метательный снаряд. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Игра «К своим флажкам».	1	15.10	
21	<i>Урок-игра.</i> Развитие координационных способностей. Игра «Встречный бой».	1	16.10	
22	<i>Зарождение Олимпийских игр. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Закрепление навыков метания.</i> Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	20.10	

23	<i>Совершенствование метаний. Метание теннисного мяча в цель на результат. Метание снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Развитие двигательных качеств. Бег с горки в максимальном темпе, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Игра «Защита укрепления».</i>	1	22.10	
24	<i>Урок-игра. Ходьба и бег с заданиями. Игра «Попрыгунчики-воробушки», игра «Заря».</i>	1	23.10	
25	<i>Совершенствование метаний. Метание малого мяча в цель. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие двигательных качеств. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Преодоление полосы препятствий.</i>	1	27.10	
26	Подвижные и спортивные игры. <i>Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм. Название игры. Инвентарь. Развитие скоростных способностей. Игры «К своим флажкам», «Погрузка арбузов».</i>	16 1	29.10.	
27	<i>Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки». Линейная эстафета.</i>	1	30.10	
28	<i>Подвижные игры на материале футбола. Название игры. Правила. Инструктаж по технике безопасности. Остановка катящегося мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. О.Р.У. Игра «Гонка мячей».</i>	4 1	10.11	
29	<i>Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, О.Р.У. Эстафета с футбольным мячом. Игра «Метко в цель».</i>	1	12.11	
30	<i>Урок-игра. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Игра «У медведя во бору», игра «Корзинки».</i>	1	13.11	
31	<i>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом».</i>	1	17.11	
32	<i>Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Развитие координационных способностей. Игра «Бросок ногой».</i>	1	19.11	
33	<i>Урок-игра. Игры, отражающие отношение человека к природе. ОРУ в ходьбе. Игры</i>	1	20.11	

	«Коршун и наседка, «Каравай».			
34	<i>Подвижные игры на материале волейбола. Название игры. Инвентарь. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками и ловля его). Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	3 1	24.11	
35	<i>Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Развитие скоростных способностей. Игра «Волна»</i>	1	26.11	
36	<i>Урок-игра. Ходьба и бег с заданиями. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Лягушата», «Невод».</i>	1	27.11	
37	<i>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Подвижные игры с волейбольным мячом. Специальные упражнения для органов зрения. Игра «У кого меньше мячей».</i>	1	01.12	
38	<i>Подвижные игры на материале баскетбола. Название игры. Правила. Оборудование. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Бросай и поймай».</i>	7 1	03.12	
39	<i>Урок-игра. Игры, отражающие отношение человека к природе, быт русского народа. Развитие координационных способностей. Игры «Медведь и медовый пряник», «Охотники и утки».</i>	1	04.12	
40	<i>Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Развитие координационных способностей. Игра «Мяч среднему».</i>	1	08.12	
41	<i>Передвижения баскетболиста. Бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча на месте. Развитие координационных способностей. Игра «Мяч соседу».</i>	1	10.12	
42	<i>Орган осязания — кожа. Уход за кожей. Урок-игра. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».</i>	1	11.12	
43	<i>Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении, в парах. Передача мяча от пола в парах. Ведение индивидуально, в парах стоя на месте. Игра «Мяч водящему».</i>	1	15.12	
44	<i>Совершенствование техники бросков и ведения мяча. Броски в шаг, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча правой и левой</i>	1	17.12	

	рукой. Игра «Попади в обруч».			
45	Урок-игра. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	18.12	
46	Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) рукой на месте, по прямой. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Игра «Мяч в корзину».	1	22.12	
47	Совершенствование техники ведения мяча по дуге, с остановками по сигналу. ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	24.12	
48	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Эстафета «Круговая эстафета». Игра «Пятнашки».	1	25.12	
49	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метаниях на дальность и точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Игра «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	29.12	
50	Закаливание. Игры направленные на развитие координации, внимания, быстроты, ловкости. Игры: «Двенадцать палочек», «Догоняй».	1	12.01	
51	Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Урок-игра. Игры со снежками. Игра «Защита укрепления».	1	14.01	
52	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Игры и игровые задания.	17 1	15.01	
53	Требования к температурному режиму, при занятиях лыжной подготовки. Обморожение. Освоение техники лыжных ходов. Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг без палок. Прохождение ступающим шагом до 1000метров	1	19.01	
54	Органы пищеварения. Урок-игра. Развитие выносливости. ОРУ на месте на лыжах. Эстафеты в передвижениях на лыжах.	1	21.01	
55	Закрепление техники скользящего шага. Скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук.	1	22.01	

	Развитие скоростных способностей в эстафете, с поворотами между командами, на дистанции до 50м. Прохождение средним темпом дистанции до 1000м.			
56	<i>Совершенствование техники скользящего шага. Скользящий шаг с палками.</i> Построение с лыжами. Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Круговая эстафета с палками с этапом до 100 м. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	26.01	
57	<i>Урок-игра.</i> Эстафеты. Игра «Кто самый быстрый».	1	28.01	
58	<i>Повороты на месте переступанием.</i> Игры «Ветер», «Солнышко. Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	1	29.01	
59	<i>Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками</i> на учебном круге. Овладение техникой подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	1	02.02	
60	<i>Пища и питательные вещества. Урок-игра.</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Лыжники на места». Метание снежков. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью.	1	04.02	
61	<i>Овладение техникой спуска с горы в основной стойке и с изменяющимися стойками на лыжах.</i> Освоение техники косому подъему на склон 15 – 20 гр. (без палок) и спуску в основной и низкой стойке. Подъем ступающим шагом	1	05.02	
62	<i>Закрепление техники выполнения подъемов и спусков с небольших склонов. Спуск в основной стойке. Подъем «полу-елочкой».</i> Эстафета между двумя командами со спуском и подъемом на склон.	1	09.02	
63	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. Урок-игра.</i> Круговая эстафета. Катание на санках.	1	11.02	
64	<i>Совершенствование техники выполнения подъемов и спусков со склона.</i> Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Спуск полу-елочкой. Игра «Кто дальше съедет с горы».	1	12.02	
65	<i>Совершенствование техники подъема и спуска со склона.</i> Прохождение дистанции до 1000 м с палками со средней скоростью. Эстафеты на совершенствования скользящего шага. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.	1	16.02	

66	<i>Урок-игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Догоняй». Эстафеты с этапом до 150м.</i>	1	18.02	
67	<i>Техника выполнения скользящего шага с палками на результат. ОРУ на лыжах. Игры и игровые задания.</i>	1	19.02	
68	<i>Техника выполнения подъемов и спусков на результат. Эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). Игра «Смелее с горки».</i>	1	25.02	
69	<i>Урок-игра. Игры «Кто самый быстрый», «Шире шаг».</i>	1	26.02	
70	<i>Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.</i>	1	02.03	
71	<i>Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1500м.</i>	1	04.03	
72	<i>Урок-игра. Игра «Сильный бросок», «Накаты».</i>	1	05.03	
73	<i>Развитие выносливости. Разминка на учебном круге. Передвижение по дистанции с ускорением. Прохождение дистанции до 1500 м.</i>	1	09.03	
74	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Встречная эстафета с передачей палок.</i>	1	11.03	
75	<i>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Урок-игра. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры «Платочек-летуночек», «Веревочка под ногами».</i>	1	12.03	
76	<i>Соревнование на дистанции до 1500 м.</i>	1	16.03	
77	Спортивная гимнастика <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные понятия: названия снарядов и гимнастических элементов. Организующие команды и приемы. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».</i>	16 1	18.03	
78	<i>Урок-игра. ОРУ с предметами. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры. Игра «Тяни в круг», «Достань камешек».</i>	1	19.03	
79	<i>Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Группировка, кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.</i>	1	30.03	

80	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Фигуры».	1	01.04	
81	<i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Урок-игра.</i> ОРУ без предметов. Развитие координационных способностей. Игры «Кашевары», «Быстро стройся».	1	02.04	
82	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Светофор».	1	06.04	
83	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Перестроение из одной шеренги в две Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Эстафета.	1	08.04	
84	<i>Урок-игра.</i> Игры на равновесие. Игра «Достань камешек».	1	09.04	
85	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игры.	1	13.04	
86	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Команда на два, четыре шага разомкнись! Комплекс общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Акробатическая комбинация. Игра «Совушка».	1	15.04	
87	<i>Урок-игра. Игры, отражающие быт русского народа.</i> Игры «Встречный бой», «Продаем горшки». Развитие скоростно-силовых качеств	1	16.04	
88	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> О.Р.У. с обручем. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Игра «Космонавты».	1	20.04	
89	<i>Освоение упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях.</i> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на скамейке. Игра «Пройти бесшумно».	1	22.04	
90	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля. Урок-игра.</i> Развитие двигательных качеств. Игры «Отгадай, чей голосок». Эстафеты.	1	23.04	

91	<i>Самоконтроль. Освоение упоров. Упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи и их переноска. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Змейка».</i>	1	27.04	
92	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания. Развитие координационных и силовых способностей. ОРУ с флажками. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».</i>	1	29.04.	
93	<i>Урок-игра. Развитие двигательных качеств. Игры «Считалки», «Двенадцать палочек».</i>	1	30.04	
94	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания. ОРУ с предметом. Повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.</i>	1	04.05	
95	<i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазание по скамейке подтягиваясь руками. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Игра «Обезьянки».</i>	1	06.05	
96	<i>Урок-игра. Развитие двигательных качеств. Игры «Считалки», «Двенадцать палочек».</i>	1	07.05	
97	<i>Первая помощь при травмах. Освоение навыков в опорных прыжках. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий.</i>	1	11.05	
98	Промежуточная итоговая аттестация. Итоговое тестирование.	1	13.05	
99	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i>	1	14.05	
100	<i>Освоение навыков танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Танцевальный шаг – приставные шаги, шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Перелезание через гимнастического козла. Игра «Кто приходил?»</i>	1	18.05	
101	Итоговый урок.	1	20.05	
102	<i>Урок-игра по выбору учащихся.</i>	1	21.05	
103	Резервный урок.	1	25.05	
104	Резервный урок.	1	27.05	
105	Резервный урок.	1	28.05	
	ИТОГО:	102		
	Резервные уроки:	3		

Календарно-тематическое планирование 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
1	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ на уроках л\а. <i>Освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей.</i> Разновидности ходьбы: ходьба в полуприседе, с изменением длины и частоты шагов. Бег с изменением лоины и частоты шагов. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	17 1	02.09	
2	<i>Ходьба через несколько препятствий, с различным положением рук, под счёт учителя. Ходьба с перешагиванием через гимнастическую скамейку. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Белые медведи».</i>	1	03.09	
3	<i>Урок-игра. Ходьба и бег с заданиями. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Жмурки», «Ляпка».</i>	1	07.09	
4	<i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед. Игра «Белые медведи».</i>	1	09.09	
5	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Понятия: «эстафета», «старт», «финиш». Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом. Бег с ускорением. Бег 30м. на результат. Игра «Смена сторон».</i>	1	10.09	
6	<i>Урок-игра. ОРУ в движении. Игры, отражающие отношение человека к природе: Игра «Филин и пташка», «Коршун и насекомая».</i>	1	14.09	
7	<i>Закрепление навыков бега. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, бег с захлёстыванием голени назад. Бег с ускорением до 60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Быстро по местам».</i>	1	16.09	
8	<i>Совершенствование навыков бега. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Бег 60м. на результат. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных качеств.</i>	1	17.09	
9	<i>Урок-игра. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Зайки и ежи», «Ящерица».</i>	1	21.09	

10	<i>Совершенствование навыков бега. Развитие координационных способностей. Бег в коридоре 30-40см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. Преодоление препятствий в беге. Игра «День и ночь».</i>	1	23.09	
11	<i>Совершенствование навыков бега. Развитие координационных и скоростных способностей. Высокий старт с последующим ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Челночный бег 3 по 10 на результат. Эстафеты на скорость.</i>	1	24.09	
12	<i>Идеалы и символика Олимпийских игр. Урок-игра. ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости. Игра «Чехарда».</i>	1	28.09	
13	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Понятие «темп, длительность бега». Равномерный медленный бег до 5 мин. Игра «Рыбаки и рыбки».</i>	1	30.09	
14	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. на результат. Игра «Салки».</i>	1	01.10	
15	<i>Урок-игра. Развитие скоростных качеств. Игра «Волк и овцы». Игра «Дедушка-рожок».</i>	1	05.10	
16	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжковый инвентарь. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с поворотом на 180*, с продвижением вперед на одной и на двух ногах. В длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Подвижная игра. Эстафеты с прыжками на одной ноге до 10 прыжков.</i>	1	07.10	
17	<i>Закрепление навыков прыжков. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. В длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Прыгающие воробушки».</i>	1	08.10	
18	<i>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет). Урок-игра. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов».</i>	1	12.10	
19	<i>Совершенствование навыков в прыжках. Прыжки с высоты (60см.). В высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.</i>	1	14.10	

	Многоразовые (до 10 прыжков). Тройной и пятерной с места. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Лиса и куры».			
20	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Понятие метательный снаряд. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Правила соревнований в метании.	1	15.10	
21	<i>Урок-игра. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:</i> «Третий лишний», «Чижик». Развитие координационных способностей	1	19.10	
22	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни. Закрепление навыков метания на заданное расстояние.</i> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м. Игра «Попади в мяч».	1	21.10	
23	<i>Совершенствование метаний. Метание теннисного мяча на дальность.</i> Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх. Развитие двигательных качеств. Игра «Кто дальше бросит».	1	22.10	
24	<i>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Урок-игра.</i> Ходьба и бег с заданиями. <i>Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:</i> «Кашевары». «Отгадай чей голосок».	1	26.10	
25	<i>Совершенствование метаний. Метание малого мяча в цель на результат.</i> Броски из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий.	1	28.10	
26	Подвижные и спортивные игры. <i>Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Название игры. Инвентарь.</i> ОРУ с обручем. Развитие скоростных способностей. Игры «Дальние броски».	16 1	29.10.	
27	<i>Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:</i> «Бабки», «Городки». Линейная эстафета.	1	09.11	
28	<i>Подвижные игры на материале футбола. Название игры. Правила. Инструктаж по технике безопасности.</i> Ходьба и бег с остановками по сигналу. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной	4 1	11.11	

	до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень. О.Р.У. Игра «Передал — садись».			
29	<i>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</i> О.Р.У. Эстафета с футбольным мячом.	1	12.11	
30	<i>Урок-игра. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.</i> Игра «Вызов номеров».	1	16.11	
31	<i>Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.</i> Игра «К своим флажкам».	1	18.11	
32	<i>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Развитие координационных способностей.</i> Мини-футбол.	1	19.11	
33	<i>Урок-игра. Игры, отражающие отношение человека к природе.</i> ОРУ в ходьбе. Игры «Хромой цыпленок», «Оса».	1	23.11	
34	<i>Подвижные игры на материале волейбола. Название игры. Инвентарь. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Мяч в воздухе».	4 1	25.11	
35	<i>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча.</i> Развитие скоростных способностей. Игра «Волна».	1	26.11	
36	<i>Урок-игра. Ходьба и бег с заданиями. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры отражающие многовековые традиции боевой культуры: игры «Борющаяся цепь», «Бои на бревне».</i>	1	30.11	
37	<i>Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача в парах. Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра «У кого меньше мячей».</i>	1	02.12	
38	<i>Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры и игровые задания. Игра «Мяч в воздухе».</i>	1	03.12	
39	<i>Урок-игра. Игры, отражающие отношение человека к природе, быт русского народа.</i>	1	07.12	

	<i>Развитие координационных способностей. Игры «Медведь и медовый пряник», «Охотники и утки».</i>			
40	<i>Подвижные игры на материале баскетбола. Название игры. Правила. Оборудование. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Развитие координационных способностей. Игра «Передал -садись».</i>	6 1	09.12	
41	<i>Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках. Ведение правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом вокруг стоек («змейкой»). Развитие координационных способностей. Игра «Мяч среднему».</i>	1	10.12	
42	<i>Органы чувств (нос, язык). Урок-игра. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры «Защита укреплений», «Сильный бросок».</i>	1	14.12	
43	<i>Совершенствование техники ловли и передачи мяча в квадратах, в круге. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Игра «Борьба за мяч».</i>	1	16.12	
44	<i>Овладение техникой бросков. Броски в цель. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>	1	17.12	
45	<i>Урок-игра. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	1	21.12	
46	<i>Закрепление техники бросков мяча. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Игра «Обгони мяч».</i>	1	23.12	
47	<i>Совершенствование техники бросков мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</i>	1	24.12	
48	<i>Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Эстафета «Пустое место». Игра «Космонавты».</i>	1	28.12	
49	<i>Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробышки», «Лисы и куры» Игры на закрепление и совершенствование навыков</i>	1	11.01	

	<i>метаний на дальность и точность. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».</i>			
50	<i>Урок-игра. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры, отражающие быт русского народа: «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи».</i>	1	13.01	
51	Лыжная подготовка. <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж.</i>	17 1	14.01	
52	<i>Требования к температурному режиму, при занятиях лыжной подготовки. Обморожение. Освоение техники лыжных ходов. Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг без палок. Прохождение ступающим шагом до 1000метров с переменной скоростью.</i>	1	18.01	
53	<i>Закаливание Урок-игра. Игры со снежками. Игра «Защита укрепления».</i>	1	20.01	
54	<i>Скользящий шаг с палками. Развитие скоростных способностей в эстафете, с поворотами между командами. Пройти дистанцию до 1000м. со средней скоростью.</i>	1	21.01	
55	<i>Скользящий шаг с палками. Построение с лыжами. Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1000м. на время.</i>	1	25.01	
56	<i>Урок-игра. Развитие выносливости. ОРУ на месте на лыжах. Эстафеты в передвижениях на лыжах. Игра «защита укреплений».</i>	1	27.01	
57	<i>Овладение техникой попеременного двухшажного хода без палок. Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 1500метров.</i>	1	28.01	
58	<i>Закрепление техники попеременного двухшажного хода без палок. Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Эстафета.</i>	1	01.02	
59	<i>Тренировка ума и характера. Урок-игра. Эстафеты. Игра «Кто самый быстрый».</i>	1	03.02	
60	<i>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок. Спуск в низкой стойке на результат. Подъем «лесенкой» на результат. Игра «Салки на лыжах».</i>	1	04.02	
61	<i>Овладение техникой попеременного двухшажного хода с палками. Спуск в высокой стойке. Подъем на склон во время игры. Игра «Шире шаг».</i>	1	08.02	
62	<i>Урок-игра. Развитие скоростно-силовых</i>	1	10.02	

	способностей. Игра «Сороконожка на лыжах». Метание снежков. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью.			
63	<i>Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.</i> Спуск в высокой стойке. Подъем на склон. Прохождение дистанции 1500метров.	1	11.02	
64	<i>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками.</i> Эстафеты. Прохождение дистанции до 1500метров со средней скоростью.	1	15.02	
65	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Урок-игра.</i> Круговая эстафета. Катание на санках. Встречная эстафета с передачей палок.	1	17.02	
66	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м. (1-2раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	1	18.02	
67	<i>Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2000м.</i>	1	20.02	
68	<i>Урок-игра.</i> Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Круговая эстафета с этапом не менее 100м.</i> Игра «Шире шаг».	1	24.02	
69	<i>Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.</i>	1	25.02	
70	<i>Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2000м. со средней скоростью.</i>	1	01.03	
71	<i>Спортивная одежда и обувь. Урок-игра.</i> Игры «Кто самый быстрый», «Шире шаг». Эстафеты на лыжах.	1	03.03	
72	<i>Развитие выносливости.</i> Разминка на учебном круге. Передвижение по дистанции с ускорением. Прохождение дистанции до 2000м	1	04.03	
73	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i> Встречная эстафета с передачей палок.	1	10.03	
74	<i>Урок-игра.</i> Игра «Кто самый быстрый», «Накаты».	1	11.03	
75	Контрольное занятие. Соревнование на дистанции до 1000м.	1	15.03	
76	Спортивная гимнастика <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные понятия: названия снарядов и гимнастических элементов. Организующие команды и приемы. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».</i>	17 1	17.03	

	«На первый - второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей.			
77	<i>Урок-игра.</i> ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры «Платочек-летуночек», «Веревочка под ногами».	1	18.03	
78	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый - второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	29.03	
79	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Построение в две шеренги. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1	31.03	
80	<i>Урок-игра.</i> ОРУ с предметами. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры Игра «Тяни в круг», «Достань камешек».	1	01.04	
81	<i>Самоконтроль.</i> Освоение акробатических упражнений. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. Игра «Западня».	1	05.04	
82	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Перестроение из двух шеренг в два круга. Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад в упор присев. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».	1	07.04	
83	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i> <i>Урок-игра.</i> ОРУ без предметов. Развитие координационных способностей. Игры, отражающие быт русского народа. Игры «Охотники и утки», «Каравай».	1	08.04	
84	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> ОРУ с обручем. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Кувырок назад в упор присев. Развитие координационных способностей.	1	12.04	
85	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад в упор присев. Игра «Отгадай чей голосок».	1	14.04	

86	<i>Твои физические способности. Урок-игра.</i> Игры на равновесие. Игра «Достань камешек», «Гуси-лебеди».	1	15.04	
87	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Ходьба приставными и танцевальными шагами, О.Р.У. с гимнастической палкой. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Космонавты».	1	19.04	
88	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Подскоки со сменой ног на гимнастической скамейке. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. ОРУ с мячом. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Игра «Западня».	1	21.04	
89	<i>Урок-игра. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости.</i> Игры «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек».	1	22.04	
90	<i>Освоение упоров.</i> Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Ходьба по скамейке с поворотами на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Игра «Светофор».	1	26.04	
91	<i>Навыки в опорных прыжках.</i> Лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на гимнастического козла. Игровые задания.	1	28.04	
92	<i>Урок-игра.</i> Развитие двигательных качеств. Игры «Ловишки», «Считалки», «Кто дальше».	1	29.04.	
93	<i>Навыки в опорных прыжках.</i> Передвижение по диагонали противходом «змейкой». Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук. Игра «Ниточка-иголочка».	1	03.05	
94	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания.</i> Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях,, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	1	05.05	

95	<i>Урок-игра. Развитие двигательных качеств. Игры «Считалки», «Двенадцать палочек».</i>	1	06.05	
96	<i>Первая помощь при травмах. Освоение навыков лазания и перелезания. ОРУ. Перелезание через препятствия. Прыжки группами на длинной скакалке. Развитие координационных и силовых способностей. Игра «Медсанбат»».</i>	1	10.05	
97	<i>Освоение навыков танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Комбинация из ранее изученных упражнений на гимнастической скамейке. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. Игра «Тише едешь-дальше будешь?»</i>	1	12.05	
98	<i>Урок-игра. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Преодоление полосы препятствий.</i>	1	13.05	
99	Промежуточная итоговая аттестация. Итоговое тестирование.	1	17.05	
100	<i>Освоение навыков танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Комбинация из ранее изученных упражнений на гимнастической скамейке. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. Игра «Аисты».</i>	1	19.05	
101	<i>Развитие двигательных качеств. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Преодоление полосы препятствий.</i>	1	20.05	
102	Итоговый урок.	1	24.05	
103	Резервный урок.	1	26.05	
104	Резервный урок.	1	27.05	
105	Резервный урок.	1	31.05	
	ИТОГО:		102	
	Резервные уроки:		3	

Календарно-тематическое планирование 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
1	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ на уроках л\а. Освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Смена сторон».	18 1	01.09	
2	<i>Ходьба через несколько препятствий, с различным положением рук, под счёт учителя. Ходьба с перешагиванием через гимнастическую скамейку. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Смена сторон».</i>	1	03.09	
3	<i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Чередование бега и ходьбы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Встречная эстафета.</i>	1	08.09	
4	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Понятия: «эстафета», «старт», «финиш». Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом. Обычный бег, с изменяющимся направлением движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. на результат. Игра «Кот и мыши».</i>	1	10.09	
5	<i>Закрепление навыков бега. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд бег с захлестыванием голени назад. Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».</i>	1	15.09	
6	<i>Совершенствование навыков бега. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Бег 60м. на результат. Развитие скоростных качеств. Игра «Салки на марше».</i>	1	17.09	
7	<i>Совершенствование навыков бега. Развитие координационных способностей. Бег с</i>	1	22.09	

	вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Преодоление препятствий в беге. Игра «Охотники и зайцы».			
8	<i>Совершенствование навыков бега. Развитие координационных и скоростных способностей. Челночный бег 3 по 10 на результат. Эстафеты на скорость.</i>	1	24.09	
9	<i>Самоконтроль. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Понятие «темп, длительность бега». Равномерный медленный бег до 8 мин. Игра «Наступление».</i>	1	29.09	
10	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. на результат. Игра «Конники-спортсмены».</i>	1	01.10	
11	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжковый инвентарь. Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Зайцы в огороде».</i>	1	06.10	
12	<i>Закрепление навыков прыжков. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Прыжок за прыжком».</i>	1	08.10	
13	<i>Когда и как возникли физическая культура и спорт. Совершенствование навыков в прыжках. Прыжки с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90*-120* и с точным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи».</i>	1	13.10	
14	<i>Совершенствование навыков в прыжках. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).</i>	1	15.10	
15	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Понятие метательный снаряд. Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Бездомный заяц».</i>	1	20.10	
16	<i>Закрепление навыков метания. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: двумя</i>	1	22.10	

	руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Третий лишний».			
17	<i>Совершенствование метаний. Метание на дальность на результат.</i> Метание из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места, то же с шага на заданное расстояние. Развитие двигательных качеств. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	27.10	
18	<i>Совершенствование метаний. Метание малого мяча в цель.</i> Метание из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места, то же с шага на дальность и заданное расстояние. Развитие двигательных качеств. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	29.10	
19	Подвижные и спортивные игры. <i>Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры на материале футбола. Название игры. Инвентарь. Правила.</i> ОРУ с мячом. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра «Вызов номеров».	15 4 1	10.11	
20	<i>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</i> Удар с места с небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Развитие скоростно-силовых качеств	1	12.11	
21	<i>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</i> Удар с разбега по катящемуся мячу. О.Р.У. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам».	1	17.11	
22	<i>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.</i> Развитие координационных способностей. Мини-футбол.	1	19.11	
23	<i>Подвижные игры на материале волейбола. Название игры. Инвентарь. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.</i> Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.	4 1	24.11	
24	<i>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</i> По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших	1	26.11	

	<i>перемещений вправо. Развитие скоростных способностей. Игра «Волна».</i>			
25	<i>Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Игра «Передал-садись».</i>	1	01.12	
26	<i>Твой организм. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры и игровые задания. Игра «Мяч в воздухе».</i>	1	03.12.	
27	<i>Подвижные игры на материале баскетбола. Название игры. Правила. Оборудование. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>	6 1	08.12	
28	<i>Овладение умениями в ловле и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей. Игра «Подвижная цель».</i>	1	10.12	
29	<i>Закаливание. Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача в треугольниках, в кругу, в квадрате. Игра «Борьба за мяч».</i>	1	15.12	
30	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Овладение техникой бросков. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Подвижная цель».</i>	1	17.12	
31	<i>Закрепление техники бросков мяча. ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Ведение мяча с изменением скорости. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Игра «Овладей мячом».</i>	1	22.12	
32	<i>Совершенствование техники бросков мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Снайперы», «Мини-футбол».</i>	1	24.12	
33	<i>Мозг и нервная система. Игры на закрепление и</i>	1	29.12	

	<i>совершенствование навыков в прыжках. Игра «Пустое место», «День, ночь». Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Перестрелка».</i>			
34	Лыжная подготовка. <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах пройденными способами. Игровые задания.</i>	17 1	12.01	
35	<i>Требования к температурному режиму, при занятиях лыжной подготовкой. Обморожение. Освоение техники лыжных ходов. Построение с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение скользящим шагом до 1500метров с переменной скоростью.</i>	1	14.01	
36	<i>Спортивная одежда и обувь. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход с палками. Развитие скоростных способностей в эстафете, с поворотами между командами. Пройти дистанцию до 1500м. со средней скоростью.</i>	1	19.01	
37	<i>Закрепление техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход с палками. Построение с лыжами. Повороты переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1500м.</i>	1	21.01	
38	<i>Закрепление техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. ОРУ игровым способом. Повороты переступанием в движении. Спуск с пологого склона. Игра «Лапта на лыжах».</i>	1	26.01	
39	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Спуск в средней стойке с палками. Торможение плугом. Эстафета.</i>	1	28.01	
40	<i>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Спуск в средней стойке. Закрепление торможения «плугом». Подъем «лесенкой». Игра «Взятие снежного городка».</i>	1	02.02	
41	<i>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, координации работы рук и ног при переменном двухшажном ходе. Совершенствование техники торможения «плугом». Спуск в высокой стойке. Подъем на</i>	1	04.02	

	склон во время игры. Игра «Шире шаг».			
42	<i>Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Спуск в различных стойках. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2000метров в медленном темпе.</i>	1	09.02	
43	<i>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Спуски в различных стойках. Торможение «упором». Подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2000 метров со средней скоростью.</i>	1	11.02	
44	<i>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием в движении. Спуск с пологого склона. Торможение «упором». Подъем «ёлочкой». Игра «Кто дальше».</i>	1	16.02	
45	<i>Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2500 м</i>	1	18.02	
46	<i>Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.</i>	1	25.02	
47	<i>Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2500м. со средней скоростью.</i>	1	02.03	
48	<i>Развитие выносливости. Разминка на учебном круге. Передвижение по дистанции с ускорением. Прохождение дистанции до 2500м.</i>	1	04.03	
49	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Встречная эстафета с передачей палок.</i>	1	09.03	
50	Контрольное занятие.	1	11.03	
51	Спортивная гимнастика <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные понятия: названия снарядов и гимнастических элементов. Организующие команды и приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами, выпадами. Развитие координационных способностей.</i>	17 1	16.03	
52	<i>Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Повороты на месте. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Что изменилось».</i>	1	18.03	
53	<i>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Закрепление строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. О.Р.У. Повороты прыжком на 90* и 180*. Освоение акробатических</i>	1	30.03	

	упражнений: Группировка, перекаты, кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Игра «Тише мыши!».			
54	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> О.Р.У. с обручем. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Повороты прыжком на 90* и 180*. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».	1	01.04	
55	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> О.Р.У. с мячом. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре. На гимнастической скамейке опускание в упор стоя на колене (правым, левым боком). Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Западня».	1	06.04	
56	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> О.Р.У. с мячом. Перестроение по три, четыре в движении. На гимнастической скамейке опускание в упор стоя на колене (правым, левым боком). Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Ползуны».	1	08.04	
57	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение по три, четыре в движении. Комбинация на гимнастической скамейке. Упражнение «мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Быстро по местам».	1	13.04	
58	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение по три, четыре с поворотом. Комбинации на гимнастической скамейке. Упражнение «мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Посадка картофеля».	1	15.04	
59	<i>Твои физические способности. Освоение акробатических упражнений.</i> О.Р.У. со скакалкой. Перестроение по три, четыре с поворотом. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Прыжки через препятствие. Игра «Не ошибись».	1	20.04	
60	<i>Освоение упоров.</i> Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Перелезание через препятствие. Развитие координационных способностей. Игра «Обезьянки».	1	22.04	

61	<i>Навыки в опорных прыжках. О.Р.У. в движении. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Вскок в упор на коленях на гимнастического козла, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств. Игровые задания.</i>	1	27.04	
62	<i>Навыки в опорных прыжках. О.Р.У. в движении. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Вскок на гимнастического козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук с гимнастического козла. Игра «Ниточка-иглолочка».</i>	1	29.04	
63	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье через препятствия. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Развитие силовых способностей. Игра «Аист».</i>	1	04.05	
64	<i>Первая помощь при травмах. Освоение навыков танцевальных упражнений развитие координационных способностей. О.Р.У. с музыкальным сопровождением. I и II позиции ног, сочетание шагов галопа и польки в парах. Развитие координационных способностей. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «Медсанбат».</i>	1	06.05	
65	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Освоение навыков танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. О.Р.У. с музыкальным сопровождением. Элементы народных танцев. Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы. Игра «Резиночка».</i>	1	11.05	
66	Промежуточная итоговая аттестация. Итоговое тестирование.	1	13.05	
67	<i>Развитие двигательных качеств. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке.</i>	1	18.05	
68	Итоговый урок. <i>Подведение итогов игры «Лучшее ведение здорового образа жизни».</i>	1	20.05	
69	Резервный урок.	1	25.05	
70	Резервный урок.	1	27.05	
	ИТОГО:	68		
	Резервные уроки:	2		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Название темы (элементы содержания)	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний	в процессе занятий		
1	Легкая атлетика <i>История легкой атлетики.</i> Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беседа на тему: «Физическая культура и З.О.Ж».	12 1	01.09.	
2	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Высокий старт. Пробегание отрезков от 10 до 15м. Бег с изменением направления и скорости. Игра «Кто ловчее».	1	02.09	
3	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. с максимальной скоростью. Бег на результат 30м. (зачет). Игра «Караси и щука».	1	08.09	
4	<i>Страницы истории. Олимпийские игры древности.</i> Овладение техникой прыжка в длину. Бег на результат 60м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Игра «Команда быстроногих».	1	09.09	
5	<i>Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги».</i> Выполнение прыжка с полного разбега на результат (зачет). Метание набивных мячей. Игра «Прыжки по полоскам».	1	15.09	
6	<i>Самоконтроль. Овладение техникой длительного бега.</i> Выполнение стартов из различных и.п. Эстафета «Кто самый ловкий».	1	16.09	
7	<i>Овладение техникой длительного бега.</i> Физическое развитие. Развитие выносливости. Длительный бег. Бег 6 минут на результат (зачет). Эстафета «Кто самый ловкий».	1	22.09	
8	<i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег на 1000 метров (зачет). Помощь в оценке результатов. Эстафета «Кто быстрее».	1	23.09	
9	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание малого мяча (с места и с разбега). Имитация	1	29.09	

	метания в положении «натянутого лука», число бросков 34-мальчики, 28-девочки. Метания малого мяча в цель и на дальность в коридор 5-6 метров. Игра «Ловкие и меткие».			
10	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание малого мяча с места и с 4-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м. Броски набивного мяча различными способами. Ловля набивного мяча различными способами. Игра «Перестрелка».	1	30.09	
11	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</i> <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п. Метание мяча 150гр. на результат (зачет). Игра «Мяч соседу».	1	06.10	
12	<i>Тестирование. Развитие двигательных качеств: Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i> Всевозможные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей с хлопками ладонями, после поворота на 90*. Эстафета.	1	07.10	
13	Спортивные игры. Футбол <i>Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. История футбола. Основные правила игры. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.</i>	6 1	13.10	
14	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.</i> Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения.)	1	14.10	
15	<i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча по прямой. Ведение с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Развитие	1	20.10	

	скоростно-силовых качеств.			
16	<i>Освоение техники ударов по мячу и остановки мяча. ОРУ с футбольным мячом. Удары внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игровые задания.</i>	1	21.10	
17	<i>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях. Нападение с атакой и без атаки. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.</i>	1	27.10	
18	<i>Контрольные упражнения. Игра по упрощенным правилам в мини-футбол, на площадках разных размеров.</i>	1	28.10	
19	Спортивные игры. Волейбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. История волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек волейболиста. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Игра «Будь внимательным!»</i>	11 1	10.11	
20	<i>Освоение техники приема и передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра «Кто ловчее».</i>	1	11.11	
21	<i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Освоение техники приема и передачи мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Комбинация из освоенных элементов. Игра «Передал-беги».</i>	1	17.11	
22	<i>Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки: имитация подбрасывания мяча.</i>	1	18.11	

	Комбинация из освоенных стоек и перемещений. Передача и прием мяча в парах. Поддача в парах и в сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Лапта волейболиста».			
23	<i>Освоение техники нижней прямой подачи мяча.</i> Поддача в парах: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Поддача в парах и в стену. Поддача через сетку. Игра «Ловкая поддача».	1	24.11	
24	<i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Поддача в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов, прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану».	1	25.11	
25	<i>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Освоение техники прямого нападающего удара.</i> О.Р.У. с волейбольным мячом. Комбинация из освоенных элементов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Мяч над сеткой».	1	01.12	
26	<i>Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</i> Игра «Эстафета волейболистов».	1	02.12	
27	<i>Освоение тактики игры.</i> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Повторение комбинаций из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	08.12	
28	<i>Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Проверка знаний по пройденному материалу. Терминология игры. Организаторские умения и навыки. Помощь в судействе.</i>	1	09.12	
29	<i>Тест.</i> Игра по упрощенным правилам	1	15.12	
30	Спортивные игры. Баскетбол <i>История баскетбола. Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. Основные правила игры. Основные приемы игры. Перемещение, остановки, стойки баскетболиста. Игра «Борьба за мяч».</i>	11 1	16.12	
31	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, стоек, поворотов</i>	1	22.12	

	<i>баскетболиста. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. в движении. Изучение стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мячей и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану».</i>			
32	<i>Освоение техники ведение мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Разминка в подвижной игре. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. То же на месте и в движении. Игра «Коршун, наседка и цыплята».</i>	1	23.12	
33	<i>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Освоение техники ведение мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра «Салки с ведением».</i>	1	29.12	
34	<i>Освоение техники ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах. То же на месте и в движении. Игра «Салки-стойки»</i>	1	12.01	
35	<i>овье и здоровый образ жизни. аемые здорового образа жизни. Овладение техникой бросков мяча в корзину. Бросок мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Броски после ведения и ловли. Развитие выносливости. Игра «Салки-стойки».</i>	1	13.01	
36	<i>Овладение техникой бросков мяча в корзину. Броски мяча двумя руками от груди с места. Броски одной и двумя руками в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча без сопротивления защитника. Игра «Перестрелка».</i>	1	19.01	
37	<i>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Повторение комбинаций из освоенных элементов. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение без сопротивления защитника. Броски мяча разными способами.</i>	1	20.01	

	Вырывание и выбивание мяча. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.			
38	<i>Освоение тактика игры. Индивидуальная защита. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра «Защита крепости».</i>	1	26.01	
39	<i>Тест. Организаторские умения. Помощь в судействе.</i>	1	27.01	
40	<i>Развитие физических качеств. Развитие координационных способностей: О.Р.У. в сочетании с бегом, ходьбой, прыжками. Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения. Развитие скоростно-силовых способностей: старты из различных исходных положений и в различных направлениях. Игра «Снайпер».</i>	1	02.02	
41	Лыжная подготовка <i>История лыжного спорта. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Основные правила соревнований. Правила транспортировки и переноски лыж. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Скользящий, ступающий шаг. Классификация лыжных ходов. Эстафета «Быстрая команда».</i>	10 1	03.02	
42	<i>Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Развитие координационных способностей. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Игра «Накат».</i>	1	09.02	
43	<i>Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Повторение изученных лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Передвижение с чередованием ходов. Игра «Кто быстрее».</i>	1	10.02	
44	<i>Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через 2 шага, прямо переход). Выполнение техники на результат. Игра «Пятнашки на лыжах».</i>	1	16.02	

45	<i>Освоение техники подъемов и спусков. Повторение пройденного. Переход с одного способа на другой. Повороты переступанием. Игра «По местам».</i>	1	17.02	
46	<i>Освоение техники подъемов и спусков. Подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности. То же с преодолением бугров. Игра «Подними предмет».</i>	1	24.02	
47	<i>Освоение техники торможений. Строевые упражнения с лыжами. Передвижение на лыжах различными способами. Повторение подъемов, спусков, поворотов. Выполнение на результат. Торможение «плугом». Игра «Спуск с метанием снежков».</i>	1	02.03	
48	<i>Развитие выносливости. Передвижение на лыжах 3км. Зачет.</i>	1	03.03	
49	<i>Проверка организаторских умений и навыков. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах</i>	1	09.03	
50	<i>Тест. Проверка знаний по пройденному материалу. Организаторские умения и навыки.</i>	1	10.03	
51	Спортивная гимнастика <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивной гимнастике. История гимнастики. Основная, спортивная и художественная гимнастика. Аэробика, спортивная акробатика. Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Игра «Точные перестроения».</i>	10 1	16.03	
52	<i>Режим дня. Утренняя гимнастика Освоение акробатических упражнений. О.Р.У. с предметами. Перестроение уступами. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32счета. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Культурные традиции, как «мостик» между поколениями. Специальные имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Игра «Чехарда».</i>	1	17.03	
53	<i>Освоение акробатических упражнений. Закрепление пройденных упражнений. Кувырок в группировке, пережат в стойку на лопатках на результат. Развитие</i>	1	30.03	

	ловкости, гибкости. Игры: «Чехарда», «Метко в цель». Игра на внимание: «Класс смирно!».			
54	<i>Освоение опорных прыжков. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафета. Подвижные игры. Народная игра «Чехарда» по правилам.</i>	1	31.03	
55	<i>Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Разновидности ходьбы и бега. Повторение акробатических упражнений, упоров и висов. Игра «Придумай сам».</i>	1	06.04	
56	<i>Личная гигиена. Закаливание. Освоение опорных прыжков. О.Р.У. в движении. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Игра «Крокодил».</i>	1	07.04	
57	<i>Освоение упоров и висов. Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики с набивным мячом, девочки с обручами. Упражнения и комбинации на перекладине (мальчики) висы согнувшись, висы прогнувшись. Подтягивание в висячем положении, поднятие прямых ног в висячем положении. Упражнения на перекладине. Переворот вперед и соскок махом назад. Игра «Перетягивание».</i>	1	13.04	
58	<i>Освоение упоров и висов. Совершенствование комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись), зачетная комбинация. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Игра «Слушай сигнал».</i>	1	14.04	
59	<i>Организаторские умения и навыки. Помощь и страховка. Выполнение обязанностей командира. Установка и уборка снарядов. Составление простейших комбинаций. Самостоятельное проведение подвижных игр.</i>	1	20.04	
60	<i>Тест. Знания по пройденному материалу. Помощь в страховке.</i>	1	21.04	
61	Легкая атлетика <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности. Подвижные игры. Игра «Эстафетный бег».</i>	7 1	27.04	

62	<i>Вредные привычки. Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый вариант. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров на время (зачет). Игра «Лопта перебежками».</i>	7	28.04	
63	<i>Первая помощь при травмах. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление).</i>	1	04.05	
64	<i>Промежуточная итоговая аттестация. Итоговое тестирование.</i>	1	05.05	
65	<i>Закрепление техники прыжка в высоту. Прыжок с 3-5 шагов разбега. Подводящие упражнения. Прыжок с места и с малого разбега с низкой планкой. Прыжок на результат(зачет). Игра «Голова и хвост».</i>	1	11.05	
66	<i>Легкоатлетические метания. Совершенствование техники метаний с места и с разбега в различные мишени. Метание на результат (зачет). Проверка теоретических знаний. Игра «Цепочка»</i>	1	12.05	
67	<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат (зачет). Выполнение упражнений входящих в нормы ГТО. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и.п. Игра «Точно в цель».</i>	1	18.05	
68	<i>Итоговый урок. Защита рефератов.</i>	1	19.05	
69	<i>Резервный урок.</i>	1	25.05	
70	<i>Резервный урок.</i>	1	26.05	
	Итого:		68	
	Резервные уроки:		2	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№	Название темы (элементы содержания)	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний	в процессе занятий		
1	Легкая атлетика <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. История легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Челночный бег: 3 по 10м. Игра «Кто ловчее».</i>	12 1	01.09	
2	<i>Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Бег 30 м. на результат (зачет). Скоростной бег до 50 м. Игра «Кто быстрее».</i>	1	04.09	
3	<i>Закрепление техники спринтерского бега. Бег на результат 60 м. (зачет). Выбор индивидуального режима физической нагрузки и контроль по частоте сердечных сокращений. Эстафеты.</i>	1	07.09	
4	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Овладение техникой прыжка в длину. О.Р.У. без предметов. Прыжки на двух ногах с места и через препятствие. Прыжки с 7-9 шагов разбега. Игра «Прыжки по полоскам».</i>	1	08.09	
5	<i>Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения на развитие мышц ног. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Выполнение прыжка с полного разбега. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень. Спортивная игра.</i>	1	11.09	
6	<i>Страницы истории. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Совершенствование техники прыжка в длину. ОРУ игровым способом. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат (зачет).</i>	1	14.09	
7	<i>Овладение техникой длительного бега. Бег на 1200 метров (зачет). Эстафетный</i>	1	15.09	

	бег. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег с финальным усилием. Эстафета «Передай другому».			
8	<i>Овладение техникой длительного бега. Специальные упражнения на развитие мышц рук и ног. Бег до 20м.-мальчики, до 15 минут -девочки. Игра «Кто быстрее».</i>	1	18.09	
9	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча. Упражнения для развития подвижности суставов. Броски теннисного мяча в подвижную и неподвижную цель. Касание правой и левой рукой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Игра «Попади в цель».</i>	1	21.09	
10	<i>Самоконтроль. Контроль за состоянием своего здоровья. Закрепление техники метания малого мяча. О.Р.У. с теннисным мячом. Метание м. мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся мишени. Метание м. мяча на дальность с разбега 3 шагов. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, без, опорным прыжком, быстрым лазаньем.</i>	1	22.09	
11	<i>Совершенствование техники метания малого мяча с места и с 4-5 бросковых шагов разбега. Техника метания мяча в цель и на дальность. Упражнения с гимнастической палкой. Выполнение финального усилия. Демонстрация и оценка техники. Метание на результат (зачет). Игра «Ладта волейболистов».</i>	1	25.09	
12	<i>Тестирование. Ученики описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, технику метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.</i>	1	28.09	
13	Спортивные игры. Футбол <i>Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. История футбола. Основные</i>	10 1	29.09	

	<i>правила игры. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.</i>			
14	<i>История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек футболиста. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения.)</i>	1	02.10	
15	<i>Освоение техники ведения мяча по прямой. Ведение с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1	05.10	
16	<i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары внутренней частью подъема. ОРУ с футбольным мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игровые задания.</i>	1	06.10	
17	<i>Овладение техникой ударов по воротам. ОРУ в парах. Удары по воротам указанными способами. Удары на точность попадания мячом в цель. Эстафеты.</i>	1	09.10	
18	<i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.</i>	1	12.10	
19	<i>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях. Нападение с атакой и без атаки. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.</i>	1	13.10	
20	<i>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях. Нападение с атакой и</i>	1	16.10	

	без атаки. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом. Игра по упрощенным правилам в мини-футбол, на площадках разных размеров.			
21	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Организаторские умения и навыки. Судейство игры.</i>	1	19.10	
22	<i>Тест. Контрольные упражнения. Проверка знаний по пройденному материалу.</i>	1	20.10	
23	Спортивные игры. Гандбол <i>Инструктаж по Т.Б. на занятиях гандболом. История гандбола. Основные правила игры. Изучение правил соревнований по гандболу. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек гандболиста. Игра «Салки по спине».</i>	8 1	23.10	
24	<i>Освоение техники ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра «Забег за спину».</i>	1	26.10	
25	<i>Освоение техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Терминология игры. Игра «Салки с мячом».</i>	1	27.10	
26	<i>Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.</i>	1	30.10	
27	<i>Освоение техники бросков мяча. Бросок сверху, сбоку, в прыжке. Бросок мяча в ворота с места. Игра «Перестрелка».</i>	1	09.11	
28	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Упражнения для укрепления мышц стопы. Игра вратаря. Игра «Защита крепости».</i>	1	10.11	
29	<i>Игра в мини-гандбол. Организаторские умения и навыки. Помощь в судействе.</i>	1	13.11	
30	<i>Тест. Проверка знаний по пройденному материалу. Контрольные упражнения.</i>	1	16.11	
31	Спортивные игры. Волейбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (волейбол). История волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Объяснение и показ техники. Подводящие упражнения,</i>	15 1	17.11	

	Опробование на месте, в движении, по звуковому сигналу. Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Подвижные игры.			
32	<i>Психологические особенности возрастного развития. Овладение техникой стоек и передвижений, поворотов и остановок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей.</i>	1	20.11	
33	<i>Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием и передача мяча на месте над собой, то же партнеру, то же с шагом вперед, работа парами. Передачи и прием после передвижения.</i>	1	23.11	
34	<i>Освоение техники передач мяча в прыжке. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Игра «Кто ловчее».</i>	1	24.11	
35	<i>Освоение техники подачи мяча. Верхняя и нижняя прямая подачи в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча. Броски набивного мяча из различных и. п., с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу-приседе. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.</i>	1	27.11	
36	<i>Закрепление техники верхней и нижней прямой подачи. Подача мяча в стену, в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подача в парах. Подача через сетку с расстояния 3-6м. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Подвижная игра «Подай и попади».</i>	1	30.11	
37	<i>Совершенствование техники нижней прямой подачи. Подача мяча в стену, в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча. Игра «Ловкая подача».</i>	1	01.12	
38	<i>Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие физических качеств. Координационные способности: броски набивного мяча через голову в парах.</i>	1	04.12	

	Прыжки через скакалку (скакалка сложена вдвое) круговое ее вращение в приседе. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Игра «Челнок».			
39	<i>Освоение тактики игры.</i> Специальные подводящие упражнения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	07.12	
40	<i>Физическое самовоспитание. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра «Мяч над головой».	1	08.12	
41	<i>Знания, проверка пройденного материала.</i> История волейбола, имена выдающихся отечественных волейболистов, выдающихся олимпийских чемпионов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдение правил безопасности.	1	11.12	
42	<i>Тест.</i> Организаторские умения и навыки. Организация совместных занятий волейболом. Осуществление судейства.	1	14.12	
43	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Развитие двигательных качеств.</i> Координационные способности: челночный бег 3 по 10. Скоростно-силовые качества: разнообразные прыжки и многоскоки. Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплекс упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц.	1	15.12	
44	<i>Правильный режим дня. Развитие двигательных качеств.</i> Координационные способности: челночный бег 3 по 10 на результат. Скоростно-силовые качества: разнообразные прыжки и многоскоки. Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплекс упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Эстафета.	1	18.12	

45	<i>Развитие физических качеств. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданными сигналами) ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Учебная игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.</i>	1	21.12	
46	Спортивные игры. Баскетбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. История баскетбола, основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек баскетболиста. Защитная стойка. Игра «Лапта баскетболистов».</i>	15 1	22.12	
47	<i>Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек баскетболиста. Бег с изменением направления. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке. Игра «Борьба за мяч».</i>	1	25.12	
48	<i>Освоение техники ведения мяча. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях вперед, назад, влево, вправо. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте. Ведение шагом и бегом по прямой. Игра «Защитой товарища».</i>	1	28.12	
49	<i>Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра «Салки с ведением».</i>	1	29.01	
50	<i>Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Закрепление техники ведения мяча. Ведение с обводкой стоек, ведение с изменением направления движения и скорости. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Игра</i>	1	11.01	

	«Баскетбольный обстрел».			
51	<i>Освоение ловли и передачи мяча. Передвижения в защитной стойке. Ведение без сопротивления. 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. Игра «Передал-беги».</i>	1	12.01	
52	<i>Закрепление ловли и передачи мяча. Передача одной рукой от плеча. Комбинации из освоенных элементов. Эстафета «Скрытый пас».</i>	1	15.01	
53	<i>Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача в движении от игрока, стоящего на месте. Ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Игра «Выбей мяч».</i>	1	18.01	
54	<i>Овладение техникой бросков мяча в корзину. Бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. Бросок одной и двумя руками с места. Передвижение, остановка двумя шагами, ведение в движении, передача мяча. Игра «Салки-стойки».</i>	1	19.01	
55	<i>Закрепление техники бросков баскетбольного мяча в корзину. Бросок одной и двумя руками с места. Игра «Попади в напольную корзину».</i>	1	22.01	
56	<i>Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. То же в движении после ловли от партнера. Комплекс упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Вырывание и выбивание мяча. Игра «Салки в тройках».</i>	1	25.01	
57	<i>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.</i>	1	26.01	
58	<i>Личная гигиена. Рациональное питание. Освоение тактики игры. Техника</i>	1	29.01	

	перемещений и владения мячом. Ловля, передача, ведение, бросок. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола			
59	<i>Развитие физических качеств. Развитие координационных способностей:</i> броски набивного мяча через голову в парах. Метание мяча в цель различными мячами. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Игра «Кочка, тропинка, копна».	1	01.02	
60	<i>Тест.</i>	1	02.02	
61	Лыжная подготовка <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Правила транспортировки и переноски лыж. Объяснение и показ. Игра «Накат».</i>	15 1	05.02	
62	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Развитие двигательных качеств.	1	08.02	
63	<i>Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов.</i> Игра «Кто быстрее».	1	09.02	
64	<i>Закрепление техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.</i> Игра «Сильнее оттолкнись».	1	12.02	
65	<i>Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Выполнение техники пройденных ходов на результат.</i> Игра «Правильно применяй ход».	1	15.02	
66	<i>Совершенствование техники одновременных двухшажных ходов.</i> Игра «Быстрая команда».	1	16.02	
67	<i>Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Бесшажный ход. Передвижение с чередованием ходов.</i> Игра «По местам».	1	19.02	
68	<i>Закрепление техники шажных и бесшажных лыжных ходов.</i> Повторение	1	20.02	

	изученного. Передвижение с чередованием ходов. Передвижение с переходом с одного способа на другой. Игра «Подними предмет».			
69	<i>Освоение техники подъемов и спусков. Поворот упором. Подъем «елочкой». Строевые упражнения на лыжах. Передвижения различными способами с чередованием ходов. Игра «С горки на горку».</i>	1	26.02	
70	<i>Закрепление техники подъемов и спусков. Выполнение переходов. Прямой переход. Переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подъем «полу- елочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Спуск по ровной поверхности. Игра «Крутой спуск».</i>	1	01.03	
71	<i>Прохождение дистанции 3,5км. (зачет) Игра «Круговая эстафета».</i>	1	02.03	
72	<i>Освоение техники торможений. Торможение «упором». Передвижение с чередованием ходов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Прохождение на лыжах через препятствия. Подъемы и спуски пройденными способами. Игра «Пятнашки на лыжах».</i>	1	05.03	
73	<i>Проверка организаторских умений и навыков. Организация со сверстниками совместные занятия. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом. Игра «Все за ведущим».</i>	1	09.03	
74	<i>Развитие физических качеств. Развитие выносливости: передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, елочкой. Игра «У кого прямее линия».</i>	1	12.03	
75	<i>Тест. Проверка знаний по пройденному материалу.</i>	1	15.03	
76	Спортивная гимнастика <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Изучение истории гимнастики и запоминание имен выдающихся отечественных спортсменов. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими</i>	15 1	16.03	

	<i>упражнениями. Строевые упражнения на месте и в движении. Игра «Самый внимательный».</i>			
77	<i>Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Размыкание и смыкание на месте. Перестроение в колонну по 2-3-4. Упражнение в движении. Игра «Белые медведи».</i>	1	19.03	
78	<i>Освоение акробатических упражнений. Упражнение «мост» из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно. Повторение ранее разученных строевых упражнений. Игра «Соблюдай равновесие».</i>	1	29.03	
79	<i>Освоение акробатических упражнений. О.Р.У. с предметами. Повторение кувырков слитно. Упражнение «мост». Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед, стойка на лопатках, перекаты). Игра «Гонка мяча по кругу».</i>	1	30.03	
80	<i>Освоение акробатических комбинаций. Повторение изученных комбинаций. Акробатическая комбинация: серии кувырков вперед, назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад. Игра «Быстро по местам».</i>	1	02.04	
81	<i>Освоения акробатических упражнений. Повторение пройденных упражнений. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Отжимание в упоре. Игра «Регби на коленях».</i>	1	05.04	
82	<i>Освоение акробатических комбинаций. Выполнение два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат. Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Игра «Переправа на перекладине».</i>	1	06.04	
83	<i>Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения с</i>	1	09.04	

	предметами. Мальчики с набивными мячами; девочки с обручами.			
84	<i>Освоение упоров и висов. Мальчики: упражнения на перекладине. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитуды для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Игра «Попрыгунчики воробушки».</i>	1	12.04	
85	<i>Совершенствование упоров и висов. Мальчики: передвижение в висе и упоре на руках на перекладине, девочки: подтягивание в висе лежа на перекладине. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные группы мышц (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Игра «Мяч среднему».</i>	1	13.04	
86	<i>Освоение опорных прыжков. Выполнение пройденных комбинаций. Игра «Дружные тройки».</i>	1	16.04	
87	<i>Освоение опорных прыжков. Прыжки ноги врозь. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Выполнение пройденных комбинаций. Выполнение наскоков на снаряд с места и с разбега. Отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом для отдыха (по методу круговой тренировки). Игра «Втяни в круг».</i>	1	19.04	
88	<i>Закрепление опорных прыжков. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие гибкости: выкруты в плечевых суставах держа в руках скакалку. Элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки). Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте с продвижением. Игра «Салки на одной ноге».</i>	1	20.04	
89	<i>Совершенствование опорных прыжков. О.Р.У. со скакалкой. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей разнообразные кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку. Прыжок на результат. Игра «Самый ловкий и внимательный».</i>	1	23.04	

90	<i>Тест. Организаторские умения и навыки. Помощь и страховка. Демонстрация упражнений. Установка и уборка снарядов. Игра «Прыжки с двумя скакалками».</i>	1	26.04	
91	Легкая атлетика <i>Повторный инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции до 20 минут. Развитие выносливости. Игра «Бег за флажками».</i>	11 1	27.04	
92	<i>Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30, 60м. Бег с ускорением, скоростной бег, бег в гору. Подвижные игры. Культурные традиции как «мостик» между поколениями. Обучение игре «Пятнашки», специальные имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу.</i>	1	30.04	
93	<i>Туризм. Овладение техникой прыжков в высоту с разбега. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Прыжки в высоту с места, с 3 шагов разбега, с 3-5 шагов разбега. Игра «Пятнашки» по правилам.</i>	1	03.05	
94	<i>Овладение техникой прыжков в высоту с разбега. Выполнение прыжка с полного разбега на результат. Специальные прыжковые упражнения: с ноги на ногу, отталкиваясь вверх, то же, но через набивные мячи. Игра «Охрана перебежек».</i>	1	04.05	
95	<i>Промежуточная итоговая аттестация. Итоговое тестирование.</i>	1	07.05	
96	<i>Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Имитация разбега, финального усилия, броска. Метание в цель. Игра «Меткий бросок».</i>	1	10.05	
97	<i>Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание на результат. Метание в коридор 5-6м. в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10м. с 4-5 бросковых шагов.</i>	1	11.05	

98	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с полного разбега на результат. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	14.05	
99	Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения: бег с ускорением, эстафетный бег, скоростной бег. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту до 2.5км.	1	17.05	
100	Выполнение упражнений входящих в программу норм ГТО. Осуществление судейства. Проверка теоретических знаний. Самостоятельное проведение подвижных игр.	1	18.05	
101	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Преодоление полосы препятствий.	1	21.05	
102	Защита рефератов	1	24.05	
103	Резервный урок.	1	25.05	
104	Резервный урок.	1	28.05	
105	Резервный урок.	1	31.05	
	Итого:		102	
	Резервные уроки:		3	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний (элементы содержания)	в процессе занятий		
1	Легкая атлетика <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. История легкой атлетики.</i>	12 1	01.09	
2	<i>Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 30 м. на результат (зачет). Стартовый разгон. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдая правила безопасности. Игра «Салки».</i>	1	04.09	
3	<i>Овладение техникой спринтерского бега. Бег от 30 до 40 м. Скоростной бег 60м. на результат (зачет). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Опробование. Выявление и исправление типичных ошибок. Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений. Игра «Прыжки по полоскам».</i>	1	07.09	
4	<i>Овладение техникой прыжка в длину. О.Р.У. со скакалкой. Прыжки через невысокую возвышенность. Прыжки с небольшого разбега. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег на длинные дистанции. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Эстафета.</i>	1	08.09	
5	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». О.Р.У. игровым способом. Прыжки в полу-приседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Выполнение прыжка способом «согнув ноги» в целом. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Эстафеты.</i>	1	11.09	
6	<i>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной</i>	1	14.09	

	<i>Росши. Совершенствование техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок на результат (зачет). Игра «Команда быстроногих».</i>			
7	<i>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Комплекс упражнений с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. Упражнения с локальным отягощением на различные мышечные группы.</i>	1	15.09	
8	<i>Совершенствование техники длительного бега. Бег с высокого старта на 1500м (зачет). Комплекс О.Р.У. с набивными мячами. Изучение техники эстафетного бега. Эстафетный бег без передачи и с передачей эстафетной палочки. Прыжки с места и с разбега. Игра «Вызов номеров».</i>	1	18.09	
9	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. О.Р.У. с теннисным мячом. Описание техники метания мяча разными способами. Выявление и устранение ошибок. Специальные упражнения метательного характера. Метание с места и с шага. Метание в вертикальную неподвижную мишень. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Ускорение переходящее в многоскоки. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Игра «Попади в цель».</i>	1	21.09	
10	<i>Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м., в горизонтальную, вертикальную цель, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние на результат. Бросок набивного мяча двумя руками из –за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя, грудью и боком в направлении броска с места. Беговые упражнения. Игра «Ловкие и меткие».</i>	1	22.09	
11	<i>Развитие физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Развитие двигательных качеств. О.Р.У. в парах. Бег с максимальной скоростью в</i>	1	25.09	

	режиме повторно-интервального метода. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игра «Удочка прыжковая».			
12	<i>Тест.</i> Ученики описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, технику метания.	1	28.09	
13	Спортивные игры. Футбол <i>Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. Изучение правил соревнований по футболу.</i> Игра с футбольным мячом.	11 1	29.09	
14	<i>Овладение техникой стоек, передвижений, остановок, поворотов игрока.</i> Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения.)	1	02.10	
15	<i>Самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.</i> Овладение техникой ведения мяча по прямой. Ведение с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	05.10	
16	<i>Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Удар по мячу серединой подъема. Игровые задания.	1	06.10	
17	<i>Освоение техники ударов по воротам.</i> ОРУ в парах. Удары по воротам указанными способами. Удары на точность попадания мячом в цель. Эстафеты.	1	09.10	
18	<i>Освоение техники остановок летящего мяча серединой подъема.</i> Удары и остановки в парах. Передачи внутренней стороной стопы в парах. Игровые задания в парах.	1	12.10	
19	<i>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.	1	13.10	
20	<i>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные</i>	1	16.10	

	<i>нападения без изменения позиций игроков. ОРУ игровым способом. Нападения в игровых заданиях. Нападение с атакой и без атаки. Развитие координационных способностей.</i>			
21	<i>Организационные способности. Судейство игры.</i>	1	19.10	
22	<i>Игра по упрощенным правилам в мини-футбол, на площадках разных размеров.</i>	1	20.10	
23	<i>Контрольные упражнения. Тест.</i>	1	23.10	
24	Спортивные игры. Гандбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (гандбол). Основные правила игры в гандбол. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек гандболиста. История игры. Общая характеристика.</i>	7 1	26.10	
25	<i>Освоение техники ловли и передачи мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра «Мяч своему».</i>	1	27.10	
26	<i>Освоение техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Игра «Перестрелка».</i>	1	30.10	
27	<i>Познай себя. Зрение. Гимнастика для глаз. Действия в защите. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра «Защита мячей».</i>	1	09.11	
28	<i>Овладение техникой бросков мяча. Бросок сверху, сбоку, в прыжке. Игровые задания. Игра «Волейбол-гандбол».</i>	1	10.11	
29	<i>Освоение тактики игры. Игра вратаря. Отбивание верхних, средних, нижних мячей.</i>	1	13.11	
30	<i>Проверка знаний по пройденному материалу. Тест. Игра в мини-гандбол.</i>	1	16.11	
31	Спортивные игры. Волейбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (волейбол). Основные правила игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек волейболиста. История игры. Общая характеристика.</i>	15 1	17.11	
32	<i>Овладение техникой стоек игрока, перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Прыжки вверх на обеих ногах с места и с разбега. Челночный бег. П/и.</i>	1	20.11	
33	<i>Освоение техники приема и передачи мяча. Передача сверху двумя руками на месте и в прыжке. Передача мяча сверху за голову в</i>	1	23.11	

	<i>опорном положении. Комбинация из освоенных элементов (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передача после перемещения вперед. То же через сетку. Ускорение с изменением направления движения. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Игра «Самый ловкий и внимательный».</i>			
34	<i>Освоение техники подачи мяча. Нижняя прямая подача. Подача мяча в стену. Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Подача в парах на точность. Партнер перемещается в различные точки площадки. Выпрыгивание вверх с доставанием предметов левой (правой) рукой. Игра «Точная подача».</i>	1	24.11	
35	<i>Освоение техники подачи мяча. Подача через сетку из-за лицевой линии. Подача в стену. В парах на точность. Подача с уменьшенного расстояния. Подача через сетку из-за лицевой линии. Челночный бег. Игра «Подай и попади».</i>	1	27.11	
36	<i>Освоение техники прямого нападающего удара. Разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания). Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.</i>	1	30.11	
37	<i>Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Челночный бег. Игра «Кто лучше подаст и примет мяч».</i>	1	01.12	
38	<i>Освоение тактики игры. Ходьба, бег пригибной. Передача мяча над собой на месте и в движении. То же в парах. Прием мяча наброшенного партнером. Выполнение сочетаний передач: сверху-прием снизу, сверху над собой-снизу партнеру. Игра «Кто лучше подаст и примет мяча».</i>	1	04.12	
39	<i>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Передача мяча пройденными способами. Подача мяча в стену. То же в парах. Подача через сетку из-за лицевой линии. Техника перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Игровые задания с ограниченным количеством игроков. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.</i>	1	07.12	
40	<i>Проверка знаний по пройденному</i>	1	08.12	

	<i>материалу. Терминология игры. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите.)</i>			
41	<i>Научитесь управлять собой. Организаторские умения и навыки. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий приближенных к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе. Игра «Класс смирно».</i>	1	11.12	
42	Проверка знаний. Тест.	1	14.12	
43	<i>Развитие физических качеств. Координационные способности: выпрыгивание вверх без замаха и со замахом рук. Бросок набивного мяча в цель и из-за спины. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Игра «Слалом».</i>	1	15.12	
44	<i>Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности: бег на месте. Бег с ускорением сериями. Игровые упражнения с набивными мячами до 3 кг, в сочетании с прыжками, метаниями, бросками. Бег по гимнастической скамейке. Игра «Бамбардиры».</i>	1	18.12	
45	<i>Развитие двигательных качеств. Бег с изменением направления, скорости. Эстафета с мячом. Упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками. Игра «По наземной мишени».</i>	1	21.12	
46	Спортивные игры. Баскетбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, стоек, остановок баскетболиста. Передвижение в защитной стойке. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. То же с мячом. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами после ловли мяча. Игра «Товарищ командир».</i>	15 1	22.12	
47	<i>Влияние физических упражнений на основные системы организма. Закрепление техники передвижений, остановок, стоек баскетболиста. Сочетание способов передвижений. Остановки различными способами. Повороты с мячом и без мяча, прыжком после ведения. Выпрыгивание вверх с доставанием предметов левой (правой) рукой. Броски набивного мяча из</i>	1	25.12	

	различных и. п. с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу-приседе. Игра «Салки».			
48	<i>Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. То же с изменением скорости.</i> Выполнение ранее пройденных упражнений. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	28.12	
49	<i>Закрепление техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней и высокой стойке.</i> Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра «Ведение восьмеркой».	1	29.12	
50	<i>Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.</i> Ведение на месте и с изменением скорости и направления. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Игра «Обойди мяч».	1	11.01	
51	<i>Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.</i> Комбинации из освоенных элементов. Повторение техники владения мячом. То же на месте и в прыжке. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе. Игра «Мяч соседу».	1	12.01	
52	<i>Здоровье и здоровый образ жизни. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</i> Закрепление ловли и передачи мяча. Передача двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху. «Эстафета баскетболистов».	1	15.01	
53	<i>Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и в прыжке.</i> То же в парах с продвижением вперед. То же в движении с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Игра «Поймай и передай».	1	18.01	
54	<i>Овладение техникой бросков мяча в корзину.</i> Броски одной и двумя руками с	1	19.01	

	<i>места и в прыжке. Бросок в движении после ловли. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра «Метко в цель».</i>			
55	<i>Закрепление техники бросков мяча в корзину. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».</i>	1	22.01	
56	<i>Личная гигиена. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Выполнение пройденных комбинаций. Броски на месте и в движении после ловли мяча. Бросок после ведения с пассивным противодействием. Бег с «тенью». Игра «Борьба в квадратах».</i>	1	25.01	
57	<i>Освоение тактики игры. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Повороты с мячом после остановки. Ловля и передача на месте и в прыжке. Совершенствование ведения мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра «Быстро по местам».</i>	1	26.01	
58	<i>Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом. Комплексное развитие психомоторных способностей. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1	29.01	
59	<i>Вредные привычки. Допинг. Развитие физических качеств. Скоростно-силовые качества: прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Эстафеты и подвижные игры. Игра «Втяни в круг».</i>	1	01.02	
60	<i>Тест. Организаторские умения и навыки. Комплектование команд. Подготовка места проведения игр. Игра «Запрещенное движение».</i>	1	02.02	
61	Лыжная подготовка <i>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Правила транспортировки, переноски лыж. Игра «Карельская гонка».</i>	15 1	05.02	
62	<i>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Выполнение по одному и группой. Передвижение пройденными способами. Игра «Гонки с преследованием».</i>	1	08.02	
63	<i>Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.</i>	1	09.02	

	Повторение строевых упражнений на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Игра «Сильнее оттолкнись».			
64	Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Передвижение с чередованием ходов. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Передвижение пройденными способами на результат. Игра «Эстафета с передачей палок».	1	12.02	
65	Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Одновременный одношажный коньковый ход. Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	1	15.02	
66	Освоение техники одновременного одношажного конькового хода. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной, большой интенсивности. Игра «Правильно применяй ход».	1	16.02	
67	Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью. Выполнение техники пройденных ходов на результат. Игра «Гонки с преследованием».	1	19.02	
68	Освоение техники подъемов и спусков. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой (переход без шага). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Игра «Гонки с преследованием».	1	20.02	
69	Освоение техникой подъемов и спусков. Выполнение техники подъемов и спусков на результат. Строевые упражнения на лыжах. Поворот на месте махом. Подъем «лесенкой». Подъем «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Игра «Пятнашки».	1	26.02	
70	Прохождение дистанции 4км. (зачет)	1	01.03	
71	Освоение техники лыжных торможений. Торможение «плугом». Торможение боковым скольжением. Передвижения пройденными способами. Чередование ходов. Повторение техники спусков и подъемов. Игра «Гонка с выбыванием».	1	02.03	
72	Закрепление техники торможений. Торможение: «плугом», «упором», боковым скольжением. Упражнения с лыжами.	1	05.03	

	Передвижение на лыжах различными способами. Повторение техники подъемов и спусков. Торможение: «плугом», «упором», боковым скольжением. Игра «Перестрелка».			
73	Совершенствование техники торможений пройденными способами. Преодоление полосы препятствий. Преодоление бугров и впадин. Игра «Преодоление бугров и впадин».	1	09.03	
74	Тест. Организационные умения и навыки. Измерение результатов. Подача команд и стартов. Сдача рапорта. Игра «Командная гонка».	1	12.03	
75	Развитие физических качеств. Развитие выносливости: передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой интенсивности. Развитие силы: передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Игра «С горки на горку».	1	15.03	
76	Спортивная гимнастика Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Изучение истории гимнастики и запоминание имен выдающихся отечественных спортсменов. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Игра «Самый внимательный».	15 1	16.03	
77	Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд "Пол-оборота направо!" Повторение ранее пройденного материала. Игра «Слалом».	1	19.03	
78	Освоение акробатических упражнений. Упражнение «мост» из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно. Повторение ранее разученных строевых упражнений. Игра «Соблюдай равновесие».	1	29.03	
79	Освоение акробатических упражнений. О.Р.У. с предметами. Повторение кувырков слитно. Упражнение «мост». Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед, стойка на лопатках, перекаты). Игра «Гонка мяча по кругу».	1	30.03	
80	Закрепление акробатических упражнений. Мальчики: стойка на голове с согнутыми	1	02.04	

	<i>ногами. Девочки: совершенствование ранее пройденных акробатических комбинаций. Игра «Чехарда для мальчиков»</i>			
81	<i>Совершенствование акробатических упражнений. Строевые упражнения с предметами. Выполнение разученных упражнений. Выполнение акробатических комбинаций: из стойки «Старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе вверх с поротом на 360 градусов. Игра «Дружные тройки»</i>	1	05.04	
82	<i>Акробатические упражнения. Мальчики-кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами на результат; девочки-кувырок назад в полушпагат на результат. Девочки акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках сед, наклон вперед к прямым ногам, встать-мост с помощью встать в упор присев-кувырок назад в полу шпагат. Эстафеты, подвижные игры. Игра «Бег со скакалками».</i>	1	06.04	
83	<i>Совершенствование акробатических упражнений. Комплекс О.Р.У. с обручем. Выполнение пройденных акробатических упражнений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную цель. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Игра «Своевременный перехват».</i>	1	09.04	
84	<i>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Игра «Переправа на перекладине».</i>	1	12.04	
85	<i>Освоение упоров и висов. Мальчики: подъем переворот в упор толчком двумя ногами на результат. Девочки: передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись), зачетная комбинация О.Р.У. с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной</i>	1	13.04	

	интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.			
86	<i>Первая помощь при травмах. Совершенствование упоров и висов. Преодоление усложненной полосы препятствий (с кувырками, прыжками и др.) Игра «Салки в тройках».</i>	1	16.04	
87	<i>Освоение техники опорных прыжков. Неопорные прыжки. Прыжки с высоты. Упражнения для развития подвижности суставов. Выполнение акробатических комбинаций. Отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры.</i>	1	19.04	
88	<i>Закрепление техники опорных прыжков. Преодоление полосы препятствий включающей кувырки (назад и вперед), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, без опорным прыжком, быстрым лазаньем.</i>	1	20.04	
89	<i>Совершенствование техники опорных прыжков. Выполнение опорного прыжка «согнув ноги» мальчики. (козел в ширину высота 100-115см.). Девочки: прыжок «ноги врозь». (козел в ширину высота 105-110см.). Выполнение строевых упражнений. Имитация прыжка с места. Наскок на «козла». Комплексы упражнений с гантелями, с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты, наклоны, подскоки со взмахом рук). Игра «Силовой треугольник».</i>	1	23.04	
90	<i>Тест. Проверка знаний по пройденному материалу. Организаторские умения и навыки. Помощь и страховка. Демонстрация упражнений. Установка и уборка снарядов. Эстафета.</i>	1	26.04	
91	Легкая атлетика <i>Повторный инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег с равномерной скоростью и с преодолением препятствий. Ускорение. Смешанное передвижение. Игра «Черные и белые».</i>	11 1	27.04	
92	<i>Совершенствование спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, скоростной бег на результат, бег в гору. Культурные традиции как «мостик» между поколениями. Обучение игре «Пятнашки», специальные имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу.</i>	1	30.04	

93	<i>Туризм. Овладение техникой прыжков в высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Отталкивание с приземлением согнутой толчковой ноги на возвышение. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки с разбега через планку на взлет. Перепрыгивание с прямого разбега. Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки» по правилам.</i>	1	03.05	
94	<i>Закрепление техники прыжков в высоту. Подводящие упражнения: прыжки на двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа толчком двух ног, прыжок через планку, установленную на легко преодолимой высоте. Полный прыжок на результат. Ускорение переходящее в многоскоки и многоскоки переходящие в ускорение. Игра «Русская лапта».</i>	1	04.05	
95	<i>Совершенствование техники прыжков в высоту с полного разбега на результат. Метание малого мяча. Развитие двигательных качеств.</i>	1	07.05	
96	<i>Промежуточная итоговая аттестация. Итоговое тестирование.</i>	1	10.05	
97	<i>Закрепление техники метания мяча. Повторение техники метаний. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага и с двух шагов. Метание мяча весом 150г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Игра «Метко в цель».</i>	1	11.05	
98	<i>Совершенствование техники метания мяча. Имитация метания мяча. Метание без выпуска снаряда. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. Броски набивного мяча двумя руками из различных и.п. Метание на результат. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».</i>	1	14.05	
99	<i>Совершенствование техники прыжков в длину. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Прыжок в длину с полного разбега на результат.</i>	1	17.05	
100	<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения: бег с ускорением, эстафетный бег, скоростной бег. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту до 15мин. Игра «Бегуны и пятнашки».</i>	1	18.05	

101	<i>Выполнение упражнений входящих в программу норм ГТО. Проверка знаний. Измерение результатов, подача команд, помощь в оценке результатов и в проведении соревнований. Развитие двигательных качеств.</i>	1	21.05	
102	Защита рефератов.	1	24.05	
103	Резервный урок.	1	25.05	
104	Резервный урок.	1	28.05	
105	Резервный урок.	1	31.05	
	ИТОГО:		102	
	Резервные уроки:		3	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№	Тема урока (элементы содержания)	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний	в процессе уроков		
1	Легкая атлетика <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Беседа «Физическая культура и З.О.Ж.». История легкой атлетики. Запоминание имен выдающихся спортсменов.</i>	12 1	02.09	
2	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30м. Бег 30м. на результат (зачет). Игра «Кто быстрее».</i>	1	04.09	
3	<i>Закрепление техники спринтерского бега. Бег с низкого старта от 70 до 80 метров. Бег на короткие дистанции. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Спортивные игры.</i>	1	07.09	
4	<i>Совершенствование техники спринтерского бега. О.Р.У. в парах. Специальные беговые упражнения. Выполнение упражнения «бокс». Бег 60 метров на результат (зачет). Подвижные игры.</i>	1	09.09	
5	<i>Овладение техникой прыжка в длину. О.Р.У. с гантелями. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на результат (зачет). Прыжки через препятствие. Игра «Прыжки по полоскам».</i>	1	11.09	
6	<i>Закрепление техники прыжка в длину. О.Р.У. со скакалками. Специальные беговые упражнения. Бег сериями. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.</i>	1	14.09	
7	<i>Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов на результат (зачет). О.Р.У. игровым способом. Специальные прыжковые упражнения. Спортивные игры.</i>	1	16.09	
8	<i>Овладение техникой длительного бега. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью на месте. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Эстафета.</i>	1	18.09	

9	<i>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Преодоление усложненной полосы препятствий.</i>	1	21.09	
10	<i>Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность. Комплекс О.Р.У. с теннисным мячом. Специальные подводящие упражнения. Броски и толчки набивных мячей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1 м), девушки с расстояния 12-14 м. Юноши- до 16. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вверх вперед.</i>	1	23.09	
11	<i>Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность на результат (зачет). О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Эстафеты.</i>	1	25.09	
12	<i>Тест. Проверка знаний по пройденному материалу.</i>	1	28.09	
13	Спортивные игры. Футбол <i>Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.</i>	11 1	30.09	
14	<i>Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Закрепление техники стоек, остановок и передвижений, поворотов игрока. Учебная игра.</i>	1	02.10	
15	<i>Совершенствование техники стоек и передвижений, поворотов, остановок игрока. О.Р.У. с футбольным мячом. Ведение мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с изменением направления. Перехват мяча. Эстафета.</i>	1	05.10	
16	<i>Совершенствование техники ведения мяча. Ведение в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Игра.</i>	1	07.10	
17	<i>Совершенствование техники ударов по катящему мячу внешней стороной</i>	1	09.10	

	<i>подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Учебная игра.</i>			
18	<i>Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Удар по воротам. О.Р.У. с футбольным мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игры и игровые задания.</i>	1	12.10	
19	<i>Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Удары по воротам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Учебная игра.</i>	1	14.10	
20	<i>Совершенствование тактики игры. Техника перемещений, владения мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Развитие координационных способностей.</i>	1	16.10	
21	<i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.</i>	1	19.10	
22	<i>Тест. Организаторские способности. Знания. Помощь в судействе. Комплектование команд.</i>	1	21.10	
23	<i>Контрольные упражнения. Самостоятельное проведение подвижных игр.</i>	1	23.10	
24	Спортивные игры. Гандбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (гандбол). Основные правила игры в гандбол. История игры. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i>	8 1	26.10	
25	<i>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передачи мяча в движении различными способами. Ловля катящегося мяча. Игра «Мяч своему».</i>	1	28.10	
26	<i>Совершенствование техники движений. Ведение мяча различными способами. Игра в мини-гандбол.</i>	1	30.10	
27	<i>Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу. Бросок мяча прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	09.11	
28	<i>Зимние олимпийские виды спорта. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Игровые задания.</i>	1	11.11	

29	<i>Совершенствование индивидуальной техники защиты. Опека игрока с мячом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Игра «Защита мячей».</i>	1	13.11	
30	<i>Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-гандбол.</i>	1	16.11	
31	Тест. Проверка знаний. Контрольные упражнения.	1	18.11	
32	Спортивные игры. Волейбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Совершенствование техники стоек, передвижений, поворотов, остановок. 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.</i>	15 1	20.11	
33	<i>Летние олимпийские виды спорта. Совершенствование техники стоек, передвижений, поворотов и остановок. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</i>	1	23.11	
34	<i>Освоение техники приема и передачи мяча. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафеты.</i>	1	25.11	
35	<i>Закрепление техники приема и передачи мяча. Передача мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов. Приемы мяча в различные зоны. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.</i>	1	27.11	
36	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. Развитие двигательных качеств.</i>	1	30.11	
37	<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Подачи мяча индивидуально, в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	1	02.12	
38	<i>Освоение техники верхней и нижней подач мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Развитие силы. Эстафеты.</i>	1	04.12	
39	<i>Освоение техники прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам.</i>	1	07.12	
40	<i>Закрепление техники прямого нападающего</i>	1	09.12	

	<i>удара. Удар после подбрасывания партнером. О.Р.У. в парах. Выполнение пройденных элементов. Варианты нападающего удара через сетку. Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствий.</i>			
41	<i>Совершенствование техники прямого нападающего удара. Удар после подбрасывания мяча партнером. О.Р.У. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1-3 шага. Атакующие удары. Учебная игра.</i>	1	11.12	
42	<i>Освоение тактики игры. Повторение пройденных комбинаций. Учебная игра.</i>	1	14.12	
43	<i>Закрепление тактики игры в волейбол. Техника защитных действий. О.Р.У. на развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подачами через сетку. Верхняя и нижняя подачи. Блок и страховка. Подвижные игры.</i>	1	16.12	
44	<i>Совершенствование тактики игры. Тактика освоенных игровых действий. О.Р.У. в парах. Приемы и передачи. Нижняя прямая подача мяча. Атакующие удары. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	18.12	
45	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Организаторские умения и навыки, помощь в судействе, комплектование команд. Игра в мини-волейбол.</i>	1	21.12	
46	Тест. Проверка знаний.	1	23.12	
47	Спортивные игры. Баскетбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. Правила игры и соревнований по баскетболу. Овладение техникой стоек и передвижений, поворотов и остановок. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Повороты без мяча и с мячом. Передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Подвижные игры.</i>	15 1	25.12	
48	<i>Закрепление техники передвижений, остановок, стоек, поворотов. Бег с изменением направления и скорости. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам</i>	1	28.12	

49	<i>Закрепление техники ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты.</i>	1	11.01	
50	<i>Совершенствование техники ведения мяча. О.Р.У. с баскетбольным мячом. Перебежки с остановками и поворотами. Передвижения парами. Игра «Обойди болото».</i>	1	13.01	
51	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Передача мяча при встречном движении. Комбинации из освоенных элементов. Преодоление полосы препятствий.</i>	1	15.01	
52	<i>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ведение с пассивным сопротивлением. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).</i>	1	18.01	
53	<i>Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1	20.01	
54	<i>Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок одной рукой. Максимальное расстояние до корзины 4м.80см. в прыжке. Игра «Втяни в круг».</i>	1	22.01	
55	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	25.01	
56	<i>Освоение тактики игры. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. То же сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,</i>	1	27.01	

	ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра «Беги-бросай».			
57	<i>Закрепление тактики игры. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Нападение прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом. Учебная игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1	29.01	
58	<i>Развитие двигательных качеств. Преодоление усложненной полосы препятствий.</i>	1	01.02	
59	<i>Развитие двигательных качеств. Развитие скоростных способностей. Перемещение из различных и.п. Комбинированные упражнения с обеганием стоек, прыжками, кувырками. Игра «Борьба за мяч».</i>	1	03.02	
60	<i>Организаторские умения и навыки. Помощь в комплектовании команд. Помощь в судействе игр в баскетбол. Помощь в подготовке мест проведения игр. Игра в мини-баскетбол.</i>	1	05.02	
61	<i>Тест. Контрольные упражнения.</i>	1	08.02	
62	Лыжная подготовка <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовкой. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила транспортировки и переноски лыж. Игра «Гонка».</i>	15 1	10.02	
63	<i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Игра «Быстрый и внимательный».</i>	1	12.02	
64	<i>Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие двигательных качеств.</i>	1	15.02	
65	<i>Закрепление техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Развитие выносливости. Игра «Как по часам».</i>	1	17.02	
66	<i>Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход</i>	1	19.02	

	<i>(стартовый вариант). Коньковый ход. Развитие выносливости. Игра «Биатлон».</i>			
67	<i>Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Одновременный бесшажный лыжный ход. Передвижения с чередованием ходов. Эстафета с передачей палок. Игра «Биатлон».</i>	1	20.02	
68	<i>Закрепление техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах. Повторение техники пройденных ходов. Передвижение с чередованием пройденных ходов. Переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через 2 шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием). Игра «Обойди препятствие».</i>	1	24.02	
69	<i>Совершенствование техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах. Передвижение с чередованием пройденных ходов. Переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через 2 шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием). Игра «Гонки с выбыванием».</i>	1	26.02	
70	<i>Закрепление техники пройденных ходов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Прохождение на лыжах через небольшие препятствия. Игра «Гонка по кругу».</i>	1	01.03	
71	<i>Овладение техникой способов подъемов и спусков. Передвижения заданным способом. Преодоление препятствий. Торможение и поворот 2плугом». Спуск в основной и низкой стойке. Игра «Холмы и горки».</i>	1	03.03	
72	<i>Закрепление техники способов подъемов и спусков. Разминка на лыжах игровым способом. Демонстрация упражнений на лыжах. Передвижения пройденными способами. Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Спуск с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Поворот переступанием. Поворот упором. Игра «Спуск с метанием снежков».</i>	1	05.03	
73	<i>Овладение техникой торможений и поворотов «плугом». Эстафеты. Игра «Как по часам».</i>	1	10.03	
74	<i>Совершенствование техники лыжных торможений. Повторение техники спусков</i>	1	12.03	

	и подъемов. Передвижения на лыжах различными способами. Торможение и поворот «плугом». Торможение «упором». Торможение боковым скольжением. Игра «Пятнашки на лыжах».			
75	<i>Организаторские умения и навыки. Прохождение дистанции 4,5 км.</i>	1	15.03	
76	<i>Тест. Проверка знаний по пройденному материалу.</i>	1	17.03	
77	Спортивная гимнастика <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивной гимнастикой. Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Команда «Прямо». Повороты в движении налево и направо. Перестроения из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно. Выполнение техники ранее изученных строевых упражнений. Подвижные игры.</i>	14 1	19.03	
78	<i>Освоение акробатических упражнений: равновесие, выпад вперед, кувырки слитно, стойка на лопатках в полушпагат. «Мост» из положения стоя. Повторение строевых упражнений. О.Р.У Игра «Охотники и утки».</i>	1	29.03	
79	<i>Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в группировки. Кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. Эстафеты.</i>	1	31.03	
80	<i>Закрепление акробатических упражнений. Строевые упражнения. Повторение изученных акробатических упражнений. Стойка на голове и руках с помощью (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Игра «Бой петухов».</i>	1	02.04	
81	<i>Совершенствование акробатических упражнений. Комплекс упражнений с набивными мячами. Из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь прыжком упор присев (мальчики). Из положения стоя «мост», поворот в упор стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев (девочки). Игра «Смена мест».</i>	1	05.04	
82	<i>Совершенствование акробатических упражнений. Мальчики: и.п. основная</i>	1	07.04	

	стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. <i>Девочки:</i> равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360. Игра «Салки маршем».			
83	<i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Освоение упоров и висов. О.Р.У. в движении. Висы на перекладине. Мальчики:</i> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. <i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Игра «Салки на одной ноге».	1	09.04	
84	<i>Закрепление упоров и висов. Выполнение строевых упражнений. Выполнение пройденных комбинаций на перекладине. Игра «Силовой треугольник».</i>	1	12.04	
85	<i>Совершенствование упоров и висов. О.Р.У. в движении. Висы на перекладине. Мальчики:</i> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. <i>Девочки:</i> из упора на жерди опускание вперед в вис присев. Игра «Салки на одной ноге».	1	14.04	
86	<i>Освоение опорных прыжков. О.Р.У. на месте. Имитация техники опорных прыжков с места и с разбега. Прыжок с последующем спрыгиванием. Повторение раннее изученных упражнений. Игра «Салки на одной ноге».</i>	1	16.04	
87	<i>Адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Закрепление техники опорных прыжков. О.Р.У. на месте. Имитация техники опорных прыжков с места и с разбега. Наскок на коня с места. Прыжок с последующим спрыгиванием. Повторение раннее изученных упражнений. Эстафета.</i>	1	19.04	
88	<i>Совершенствование техники опорных прыжков. Наскок на коня с места. То же с</i>	1	21.04	

	<i>разбега. Прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 110-115см.) мальчики на результат. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.) девочки на результат. Игра «Точный прыжок».</i>			
89	<i>Организаторские умения и навыки. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Выполнение обязанностей командира отделения и помощника судьи. Помощь и страховка. Оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом. Игра «Охотники и утки».</i>	1	23.04	
90	<i>Контрольное занятие. Тест</i>	1	26.04	
91	Легкая атлетика <i>Повторный инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег прыжками. Темповый бег. Бег на слабопересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 15 минут – девочки, до 20 минут - мальчики. Игра «Быстро по местам».</i>	11 1	28.04	
92	<i>Совершенствование техники спринтерского бега. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Бег 30, 60м. Бег с ускорением. Культурные традиции как «мостик» между поколениями. Обучение игре «Лапта»: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Хват биты, упражнения с битой, имитационные удары битой.</i>	1	30.04	
93	<i>Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Прыжки с 7-9 шагов разбега. Закрепление техники игры «Лапта»: удары по мячу битой сверху, сбоку, снизу на точность, на дальность. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.</i>	1	03.05	
94	<i>Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Перепрыгивание через мячи. Скакалку. Прыжок в высоту с места. То же с небольшого разбега. Прыжок с полного разбега. Игра «Прыжки по полоскам».</i>	1	05.05	
95	<i>Совершенствование прыжка в высоту с</i>	1	07.05	

	<i>разбега. Прыжок с полного разбега на результат (зачет). Перепрыгивание через мячи, скакалку. Прыжок в высоту с места. То же с небольшого разбега. Игра «Прыжки по полоскам</i>			
96	Промежуточная итоговая аттестация. Итоговое тестирование.	1	10.05	
97	<i>Легкоатлетические метания. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 гр. по движущейся мишени с 14-15 метров- мальчики, 12-14 метров – девочки.</i>	1	12.05	
98	<i>Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трех и с четырех шагов. Метание мяча на дальность с полного разбега на результат. Игра «Точно в цель».</i>	1	14.05	
99	<i>Выполнение упражнений входящих в программу норм ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок с места. Прыжок с преодолением планки с неполного разбега. Прыжок с полного разбега (11-13 шагов.) на результат. Игра «Лапта» по правилам.</i>	1	17.05	
100	Тест. Проверка знаний по пройденному материалу.	1	19.05	
101	<i>Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3 по 10м, прыжки со скакалкой в максимальном темпе 2-3 раза по 10-15сек.</i>	1	21.05	
102	Защита рефератов.	1	24.05	
103	Резервный урок.	1	26.05	
104	Резервный урок.	1	28.05	
105	Резервный урок.	1	31.05	
	Итого:		102	
	Резервные уроки:		3	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний (элементы содержания)	в процессе уроков		
1	Легкая атлетика <i>Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега. Подвижные игры.</i>	13 1	02.09	
2	<i>Закрепление техники спринтерского бега. Низкий старт. Бег 30м. на результат (зачет). Бег по дистанции 70-80м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Игровые упражнения.</i>	1	05.09	
3	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</i> <i>Бег с низкого старта 60м. на результат (зачет). Совершенствование двигательных способностей. Упражнения с набивными мячами, прыжки. Игры.</i>	1	06.09	
4	<i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Бег 100м. на результат. Эстафетный бег игровым способом. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3р. по 70-80 метров. Эстафета.</i>	1	09.09	
5	<i>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы, легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут (зачет). Бег с прыжками в парах. Многоскоки. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Спортивные игры.</i>	1	12.09	
6	<i>Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат (зачет). Медленный бег с изменением направления. Игра «Залпом, пли».</i>	1	13.09	
7	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Комплекс О.Р.У. с теннисным мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей двумя руками из-за головы, с положения сидя на полу, от груди. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели в игре. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов с</i>	1	16.09	

	укороченного и полного разбега на дальность. Игра «Снайперы».			
8	<i>Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места. Комплекс с набивными мячами. Прыжки через препятствие. Метание малого мяча на дальность отскока. Метание из различных и.п. Метание на дальность (зачет). Эстафеты.</i>	1	19.09	
9	<i>Овладение техникой бега на длинные дистанции. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров. 2-3 на (200+100м) и т.д. Спортивные игры.</i>	1	20.09	
10	<i>Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.</i>	1	23.09	
11	<i>Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег на 2000м.</i>	1	26.09	
12	<i>Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение олимпийского движения. Организаторские умения и навыки.</i>	1	27.09	
13	<i>Проверка знаний по пройденному материалу. Тест.</i>	1	30.09	
14	Спортивные игры. Футбол <i>Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.</i>	10 1	03.10	
15	<i>Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок, стоек. О.Р.У. с мячом. Перемещение в стойке приставными шагами. Комбинации из освоенных элементов. Техника перемещений в парах. Развитие координационных способностей. Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Подвижные игры.</i>	1	04.10	
16	<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Эстафеты.</i>	1	07.10	
17	<i>Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Игра «Команда быстроногих».</i>	1	10.10	
18	<i>Овладение техникой ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Комплекс О.Р.У. на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игровые задания.</i>	1	11.10	
19	<i>Закрепление техники ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по мячу внешней частью подъема. Ведение мяча без</i>	1	14.10	

	сопротивления.			
20	Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по воротам. О.Р.У. с мячом. Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений и ведения мяча. Игры и игровые задания.	1	17.10	
21	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Удары по воротам. Учебная игра.	1	18.10	
22	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для трех игроков.	1	21.10	
23	Контрольные упражнения. Тест.	1	24.10	
24	Спортивные игры. Гандбол Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (гандбол). Основные правила игры в гандбол. История игры. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	8 1	25.10	
25	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передачи мяча в движении различными способами. Передачи в парах, тройках, квадратах. Ловля катящегося мяча. Игра «Мяч своему».	1	28.10	
26	Совершенствование техники движений. Ведение мяча различными способами. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Игра в мини-гандбол.	1	31.10	
27	Закрепление техники бросков мяча. Бросок из опорного положения с отклонением туловища. Игра по упрощенным правилам.	1	01.11	
28	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча с места с трех позиций согнутой рукой сверху. Бросок в ворота с пассивным защитником. Игровые задания.	1	11.11	
29	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Взаимодействие вратаря с защитником. Упражнение «Тройка». Развитие скоростных способностей. Игра «Защита мячей».	1	14.11	
30	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие трех игроков. Упражнение «Обратный вход». Игра в мини-гандбол.	1	15.11	
31	Тест. Проверка знаний. Контрольные упражнения.	1	18.11	
32	Спортивные игры. Волейбол Инструктаж по Т.Б. для занятий по	15 1	21.11	

	<i>волейболу. Совершенствование техники остановок, стоек, поворотов, передвижений. 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.</i>			
33	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Освоение техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	22.11	
34	<i>Закрепление техники передачи мяча. Передача у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие прыгучести. Эстафета.</i>	1	25.11	
35	<i>Совершенствование техники приема и передачи мяча. О.Р.У. с волейбольным мячом. Комбинации из освоенных элементов. Прием мяча отраженного сеткой. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</i>	1	28.11	
36	<i>Освоение техники верхней и нижней подачи мяча. Игра в мини-волейбол.</i>	1	29.11	
37	<i>Закрепление техники нижней прямой подача мяча, прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</i>	1	02.12	
38	<i>Совершенствование техники нижней подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подвижные игры.</i>	1	05.12	
39	<i>Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Учебная игра по упрощенным правилам.</i>	1	06.12	
40	<i>Закрепление техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку. Преодоление полосы препятствий.</i>	1	09.12	
41	<i>Совершенствование техники прямого нападающего удара. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2с передач игрока из зоны 3; из зоны 3с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.</i>	1	12.12	
42	<i>Освоение тактики игры. Техника защитных</i>	1	13.12	

	<i>действий. О.Р.У. 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. Эстафеты</i>			
43	<i>Совершенствование тактики игры. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. 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.</i>	1	16.12	
44	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Проверка знаний. Игра «Лапта волейболистов».</i>	1	19.12	
45	<i>Тест. Игра в мини-волейбол.</i>	1	20.12	
46	<i>Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития координационных способностей. Подвижные игры «Лабиринт», «Борьба за мяч».</i>	1	23.12	
47	Спортивные игры. Баскетбол <i>Инструктаж по Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Правила соревнований по баскетболу. Закрепление техники стоек и передвижений, поворотов, остановок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.</i>	13 1	26.12	
48	<i>Освоение ловли и передачи мяча. Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Эстафеты.</i>	1	27.12	
49	<i>Закрепление техники ловли и передачи мяча. Комплекс упражнений в парах. 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. Подвижные игры.</i>	1	13.01	
50	<i>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. 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</i>	1	16.01	

	отскоком от пола. Подвижные игры.			
51	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям. Совершенствование техники передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.</i>	1	17.01	
52	<i>Освоение техники ведения мяча. Ведение с сопротивлением на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком.).</i>	1	20.01	
53	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов. О.Р.У. с предметами. Разнообразные прыжки с поворотами. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	23.01	
54	<i>Освоение техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики). Бросок двумя руками от головы (девочки). Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра.</i>	1	24.01	
55	<i>Освоение техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики). Бросок двумя руками от головы (девочки). Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра.</i>	1	27.01	
56	<i>Личная гигиена. Закаливание организма. Закрепление техники бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от головы (девочки). Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1	30.01	
57	<i>Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. О.Р.У. 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. Тактические приемы в игре.</i>	1	31.01	
58	<i>Освоение техники индивидуальной защиты. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3. Действия трех нападающих после двух защитников. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	03.02	
59	<i>Проверка знаний по пройденному материалу.</i>	1	06.02	

	<i>Тест.</i>			
60	Лыжная подготовка <i>Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий и ступающий шаг. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</i>	15 1	07.02	
61	<i>Совершенствование техники одновременных одношажных лыжных ходов. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</i>	1	10.02	
62	<i>Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Развитие координационных способностей.</i>	1	13.02	
63	<i>Совершенствование техники попеременных 2х-шажных ходов. Развитие выносливости. Бег на лыжах до 15м.</i>	1	14.02	
64	<i>Совершенствование техники попеременных 2х-шажных ходов. Эстафета противходом.</i>	1	17.02	
65	<i>Преодоление препятствий на лыжах, использование пройденных ходов. Игра «Лисий след».</i>	1	20.02	
66	<i>Освоение техники попеременного четырехшажного хода. Эстафета.</i>	1	21.02	
67	<i>Освоение техники попеременного четырехшажного хода.</i>	1	24.02	
68	<i>Совершенствование техники конькового хода. Эстафета с передачей палок.</i>	1	27.02	
69	<i>Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	1	28.02	
70	<i>Переход с попеременного хода на одновременный ход. Игра «Биатлон».</i>	1	02.03	
71	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, через шаг. Передвижение на лыжах с преодолением полосы препятствий.</i>	1	05.03	
72	<i>Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км (зачет). Игра «Гонки с выбыванием».</i>	1	06.03	
73	<i>Овладение техникой лыжных торможений. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Эстафета.</i>	1	09.03	
74	<i>Проверка знаний по пройденному материалу. Тестирование.</i>	1	12.03	
75	Спортивная гимнастика <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивной гимнастикой. Правила страховки во время выполнения упражнений. Игра с использованием гимнастических упражнений.</i>	14 1	13.03	
76	<i>Личная гигиена. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Освоение</i>	1	16.03	

	<i>строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Обратное перестроение. Игра для заключительной части урока.</i>			
77	<i>Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Обратное перестроение. Упражнения на гибкость. Техника кувырка вперед, назад; техника длинного кувырка. Комплекс на гимнастической скамейке. Игра «Бой петухов».</i>	1	19.03	
78	<i>Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо-юноши. Девушки – равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упражнение на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки- на низкой перекладине.</i>	1	20.03	
79	<i>Совершенствование акробатических упражнений. Стойка на голове и руках из упора присев. Развитие гибкости, координации</i>	1	30.03	
80	<i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки.</i>	1	02.04	
81	<i>Совершенствование акробатических упражнений. Мальчики-кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Равновесие на одной; выпад вперед, кувырок вперед.</i>	1	03.04	
82	<i>Совершенствование физических способностей. Основные правила. Совершенствование акробатических упражнений. Мальчики-кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Равновесие на одной; выпад вперед, кувырок вперед.</i>	1	06.04	
83	<i>Освоение техники опорных прыжков. Мальчики- прыжок согнув ноги (козел в длину,</i>	1	09.04	

	<i>высота 110-115см.) Девочки-прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.) Подводящие упражнения: прыжки змейкой через скамейку. Преодоление полосы препятствий.</i>			
84	<i>Закрепление техники опорных прыжков. Мальчики- прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см.) зачет. Девочки-прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.) зачет. Подводящие упражнения: прыжки змейкой через скамейку. Преодоление полосы препятствий.</i>	1	10.04	
85	<i>Совершенствование техники опорных прыжков. Строевые упражнения. О.Р.У. с обручами. Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Мальчики-прыжок согнув ноги, девочки-прыжок боком (конь в ширину). Упражнения на перекладине. Из вися подвеса переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед – соскок. Подтягивание. Эстафеты.</i>	1	13.04	
86	<i>Адаптивная физическая культура. Организаторские умения и навыки. Совершенствование скоростно-силовых способностей.</i>	1	16.04	
87	<i>Контрольное занятие. Тест.</i>	1	17.04	
88	<i>Промежуточная аттестация. Тестирование.</i>	1	20.04	
89	Легкая атлетика <i>Повторный инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетикой. Спринтерский бег. Бег с хода 3-4 по 40-60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20-30 м.). Культурные традиции как «мостик» между поколениями. Закрепление техники игры «Лепта»: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Хват биты, упражнения с битой, имитационные удары битой.</i>	10 1	23.04	
90	<i>Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30, 60 м. на результат. Комплекс О.Р.У. с гантелями. Совершенствование техники игры «Лепта»: удары по мячу битой сверху, сбоку, снизу на точность, на дальность. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.</i>	1	24.04	
91	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Метание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с</i>	1	27.04	

	<i>расстояния: юноши - до 18 метров; девушки - до 12-14 метров. О.Р.У. для рук и плечевого пояса в ходьбе. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Спортивные игры.</i>			
92	<i>Совершенствование техники метаний. О.Р.У. для рук и плечевого пояса в ходьбе. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния: юноши - до 18 метров; девушки - до 12-14 метров. Метание на результат. Спортивные игры.</i>	1	30.04	
93	<i>Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием.</i>	1	04.05	
94	<i>Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». Совершенствование скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы препятствий.</i>	1	07.05	
95	<i>Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов разбега. Прыжок способом «перекидной» на результат (зачет). О.Р.У. с музыкальным сопровождением. Подводящие упражнения: выпрыгивание вверх, с продвижением вперед из приседа. Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов разбега.</i>	1	08.05	
96	<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат (зачет). Выполнение упражнений входящих в программу сдачи норм ГТО. Развитие скоростных и координационных способностей.</i>	1	11.05	
97	<i>Выполнение упражнений входящих в программу сдачи норм ГТО. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры.</i>	1	14.05	
98	<i>Контрольное занятие. Тест</i>	1	15.05	
99	<i>Итоговый урок. Защита рефератов</i>	1	18.05	
100	<i>Резервный урок</i>	1	21.05	
101	<i>Резервный урок.</i>	1	22.05	
	Итого:		99	
	Резервные уроки:		2	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
5-9 классы

Пояснительная записка

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

2) овладение системой знаний с физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В результате освоения курса выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможение на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

История возникновения народных игр, и их культурное значение для России. Современные правила игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Народные игры, как средство физической культуры,

культурные традиции, как мостик между поколениями.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

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

Планирование занятий физической подготовкой (составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Организация досуга средствами физической культуры.

Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих народные п\и.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр, игры по правилам.

Подвижные игры отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: «Чехарда», «Пятнашки», «Ланта»).

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения и комбинации на перекладине (мальчики).

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой (подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»).

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка.

Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол: развитие быстроты, силы, выносливости.

Волейбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Подвижные игры отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности: развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

По годам обучения содержание учебного предмета «Физическая культура» структурированы и конкретизированы следующим образом:

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Страницы истории. Олимпийские игры древности.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.

Физическая культура (основные понятия)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Теоретические знания для выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Познай себя. Росто-весовые показатели.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.

Режим дня и его основное содержание. Режим дня.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Утренняя гимнастика. Личная гигиена.

Закаливание. Вредные привычки

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах.

6 класс

История физической культуры

Страницы истории. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Теоретические знания для выполнения нормативов ВФСК «ГТО»

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Физическая культура человека

Познай себя. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.

Режим дня и его основное содержание. Правильный режим дня.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Самоконтроль. Контроль за состоянием своего здоровья.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах.

7 класс

История физической культуры

Страницы истории. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве.

Первые спортивные клубы дореволюционной России.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Олимпийское движение в советской и современной России.

Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура (основные понятия)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Теоретические знания для выполнения нормативов ВФСК «ГТО»

Осанка человека.

Физическая культура человека

Познай себя. Зрение. Гимнастика для глаз.

Научитесь управлять собой.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Режим дня и его основное содержание.

Здоровье и здоровый образ жизни. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

Личная гигиена. Вредные привычки. Допинг.

Показатели физического развития человека.

Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

Первая помощь при травмах.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Туризм.

8 класс

История физической культуры

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр.

Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпиады современности: странички истории. Зимние олимпийские виды спорта.

Летние олимпийские виды спорта.

Физическая культура (основные понятия)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Теоретические знания для выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.

Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Теоретические знания для выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

Физическая культура человека

Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Личная гигиена. Закаливание организма. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Совершенствование физических способностей.

Адаптивная физическая культура.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Планирование занятий физической подготовкой.

Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Определение собственного типа телосложения, собственной физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий физическим упражнениями. Выбор упражнений для развития двигательных качеств.

Досуг и физическая культура.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Определение собственного типа телосложения, собственной физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой

Планирование занятий физической культурой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Выполнение и устранение технических ошибок.

Самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

-комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика (24 часа)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

-варианты челночного бега 3x10м.;

-высокий старт;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Баскетбол (11 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Игра отражающая национальные, региональные или этнокультурные особенности

(пример: «Чехарда») (в процессе уроков)

- общеразвивающие и специальные упражнения;
- специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу;
- игра по правилам.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Спортивная гимнастика(10часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка, упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад, стойка на лопатках, сед с прямыми ногами, наклон вперед руками достать носки, упор присев кувырок вперед, и.п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см.)

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(в процессе уроков).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- согласованность действий в игре.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

Лыжная подготовка:

Развитие выносливости:

-передвижение на лыжах до 3км.

Развитие силы:

-преодоление подъемов

Развитие координации движений:

-эстафеты с преодолением простейших препятствий

-передвижения с чередованием ходов

Развитие быстроты:

-эстафеты на лыжах

-игровые задания

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

6класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культурой

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика (28часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Футбол (10часов)

- стойки игрока.
- перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель
- комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
- тактика свободного нападения.

Волейбол (15часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Баскетбол(16часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;
 - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
 - передача мяча одной рукой от плеча на месте;
 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
 - вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

Игра отражающая национальные, региональные или этнокультурные особенности

(пример: «Пятнашки») (в процессе уроков)

- общеразвивающие и специальные упражнения;
- специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу;
- игра по правилам.

Лыжная подготовка(16часов)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Спортивная гимнастика(17часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на перекладине(мальчики)

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Лыжная подготовка:

Развитие выносливости:

- передвижение на лыжах до 3,5 км.

Развитие силы:

- преодоление подъемов

Развитие координации движений:

- эстафеты с преодолением простейших препятствий
- передвижения с чередованием ходов

Развитие быстроты:

- эстафеты на лыжах
- игровые задания

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

7 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика(28часов)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Футбол (10часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения.)
- ведение мяча по прямой; с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- удары по мячу и остановки мяча; по воротам указанными способами, на точность попадания мячом в цель.
- тактика свободного нападения; позиционные нападения без изменения позиций игроков; нападение с атакой и без атаки.

Волейбол(15часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Баскетбол(16часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Игра отражающая национальные, региональные или этнокультурные особенности

(пример: «Пятнашки») (в процессе уроков)

- общеразвивающие и специальные упражнения;
- специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу;
- игра по правилам.

Лыжная подготовка(16часов)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Спортивная гимнастика(17часов)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полу шпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках сед, наклон вперед к прямым ногам, встать- мост с помощью встать в упор присев-кувырок назад в полу шпагат.

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы:

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка:

Развитие выносливости:

- передвижение на лыжах до 4км.

Развитие силы:

-преодоление подъемов

Развитие координации движений:

-эстафеты с преодолением простейших препятствий

-передвижения с чередованием ходов

Развитие быстроты:

-эстафеты на лыжах

-игровые задания

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

8класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика(29часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Футбол(9часов)

-передвижения, остановки, повороты и стойки

-удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). -
вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

-ведения мяча

-удары по воротам

-техники владения мячом

-тактики игры.

Волейбол(15часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол(16часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Игра отражающая национальные, региональные или этнокультурные особенности

(пример: «Лапта») (в процессе уроков)

- общеразвивающие и специальные упражнения;
- специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу;
- игра по правилам.

Лыжная подготовка(15часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Спортивная гимнастика(15часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты

Спортивные игры

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы:

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка:

Развитие выносливости:

- передвижение на лыжах до 4км.

Развитие силы:

- преодоление подъемов

Развитие координации движений:

- эстафеты с преодолением простейших препятствий
- передвижения с чередованием ходов

Развитие быстроты:

- эстафеты на лыжах
- игровые задания

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полу-шпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

9класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика(27часов)

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Футбол(9часов)

- передвижения, остановки, повороты, стойки;
- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). - вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шага;
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма;
- закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча;
- ведение мяча;
- удары по воротам;
- тактика игры, защитные действия;

Волейбол(15часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол(16часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Игра отражающая национальные, региональные или этнокультурные особенности

(пример: «Лапта») (в процессе уроков)

- общеразвивающие и специальные упражнения;
- специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу;
- игра по правилам.

Лыжная подготовка(16часов)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Спортивная гимнастика(15часов)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения, стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полу-шпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 .

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед – соскок

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общесфизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полу-приседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты

Лыжная подготовка:

Развитие выносливости:

-передвижение на лыжах до 4км.

Развитие силы:

-преодоление подъемов

Развитие координации движений:

-эстафеты с преодолением простейших препятствий

-передвижения с чередованием ходов

Развитие быстроты:

-эстафеты на лыжах

-игровые задания

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В тематическом планировании для 5-9 классов реализуется программа «Физическая культура 5-9 классы» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений под руководством и редакцией В.И. Ляха и составлена из расчета 3ч. в неделю на изучение курса «Физическая культура».

В связи с тем, что в 5 классе на освоение материала по физической культуре отводится 2 часа в неделю, 70 часов в год, третий час компенсируется за счет внеурочной деятельности «Подвижные игры».

Так как годовой учебный календарный график равен 34 учебным неделям (решение педагогического совета от 31.08.2018г. протокол № 1) произошло объединение тем и сокращение учебных часов (в связи с совпадением уроков с праздничными днями 8 марта, 3 мая) в следующих разделах:

8 класс – раздел «Спортивная гимнастика» 1ч. и 1ч. в разделе «Легкая атлетика».

КРАТКОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Вид программного материала	Четверть			
		I	II	III	IV
		Количество часов (уроков)			
1	Базовая часть	48			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Легкая атлетика	12			7
1.3	Волейбол		7		
1.4	Баскетбол		4	7	
1.5	Спортивная гимнастика			2	8
1.6	Промежуточная аттестация				1
2	Вариативная часть	22			
2.1	Футбол		6		
2.2	Волейбол		5		
2.3	Лыжная подготовка			11	
3	Итого:	70			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Название темы (элементы содержания)	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний	в процессе занятий		
1	Легкая атлетика История легкой атлетики. Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беседа на тему: «Физическая культура и З.О.Ж».	12 1	03.09.	
2	Овладение техникой спринтерского бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Высокий старт. Пробегание отрезков от 10 до 15м. Бег с изменением направления и скорости. Игра «Кто ловчее».	1	04.09	
3	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. с максимальной скоростью. Бег на результат 30м. (зачет). Прыжки в длину с места. Игра «Караси и щука».	1	10.09	
4	Страницы истории. Олимпийские игры древности. Овладение техникой прыжка в длину. Бег на результат 60м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Игра «Команда быстроногих».	1	11.09	
5	Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Выполнение прыжка с полного разбега на результат (зачет). Метание набивных мячей. Игра «Прыжки по полоскам».	1	17.09	
6	Самоконтроль. Овладение техникой длительного бега. Специальные беговые упражнения. Выполнение стартов из различных и.п. Эстафета «Кто самый ловкий».	1	18.09	
7	Овладение техникой длительного бега. Физическое развитие. Развитие выносливости. Длительный бег. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут на результат (зачет). Эстафета «Кто самый ловкий».	1	24.09	
8	Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 метров (зачет). Помощь в	1	25.09	

	оценке результатов. Эстафета «Кто быстрее».			
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча (с места и с разбега). Подводящие упражнения. Имитация метания в положении «натянутого лука», число бросков 34-мальчики, 28-девочки. Метания малого мяча в цель и на дальность в коридор 5-6 метров. Выполнение челночного бега. Игра «Ловкие и меткие».	1	01.10	
10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с места и с 4-5шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м. Броски набивного мяча различными способами. Ловля набивного мяча различными способами. Игра «Перестрелка».	1	02.10	
11	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</i> Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п. Метание мяча 150гр. на результат (зачет). Игра «Мяч соседу».	1	08.10	
12	Тестирование. Развитие двигательных качеств: <i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i> Всевозможные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей с хлопками ладонями, после поворота на 90*. Эстафета.	1	09.10	
13	Спортивные игры. Футбол Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. История футбола. Основные правила игры. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.	6 1	15.10	
14	Овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации техники	1	16.10	

	передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения.)			
15	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой. Ведение с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.10	
16	Освоение техники ударов по мячу и остановки мяча. ОРУ с футбольным мячом. Удары внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игровые задания.	1	23.10	
17	Освоение тактики игры. ОРУ игровым способом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях. Нападение с атакой и без атаки. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.	1	29.10	
18	Контрольные упражнения. Игра по упрощенным правилам в мини-футбол, на площадках разных размеров.	1	30.10	
19	Спортивные игры. Волейбол История волейбола. Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. (Волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, стоек волейболиста. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Игра «Будь внимательным!»	12 1	12.11	
20	Освоение техники приема и передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра «Кто ловчее».	1	13.11	

21	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Освоение техники приема и передачи мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Игра «Передал-беги». Комбинация из освоенных элементов.	1	19.11	
22	Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Комбинация из освоенных стоек и перемещений. Передача и прием мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки: имитация подбрасывания мяча. Подача в парах и в сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Лапта волейболиста».	1	20.11	
23	Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Подача в парах: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Подача в парах и в стену. Подача через сетку. Игра «Ловкая подача».	1	26.11	
24	Освоение техники прямого нападающего удара: имитация н/у на месте и с 3 шагов, прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану».	1	27.11	
25	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Прямой нападающий удар. О.Р.У. с волейбольным мячом. Комбинация из освоенных элементов. Подводящие упражнения в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Мяч над сеткой».	1	03.12	
26	Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Эстафета волейболистов».	1	04.12	
27	Освоение тактики игры. О.Р.У. с предметами. Повторение комбинаций из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	10.12	

28	Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Тактика игры. Повторение комбинаций из освоенных элементов. Игровые задания с ограниченным количеством игроков на укороченной площадке.	1	11.12	
29	Проверка знаний по пройденному материалу. Терминология игры. Организаторские умения и навыки. Помощь в судействе. Сдача техники стоек и перемещений, сдача техники передачи и приема мяча, подачи через сетку.	1	17.12	
30	Тест. Игра по упрощенным правилам.	1	18.12	
31	Спортивные игры. Баскетбол История баскетбола. Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. Перемещение, остановки, стойки баскетболиста. Игра «Борьба за мяч».	11 1	24.12	
32	Овладение техникой передвижений, остановок, стоек, поворотов баскетболиста. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. в движении. Изучение стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мячей и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану».	1	25.12	
33	Освоение техники ведение мяча. Остановка прыжком. Разминка в подвижной игре. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. То же на месте и в движении. Игра «Коршун, наседка и цыплята».	1	14.01	
34	Освоение техники ведение мяча. Разминка. Повторение ранее изученных комбинаций. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра «Салки с ведением».	1	15.01	
35	Освоение техники ловли и передачи мяча. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в	1	21.01	

	парах. То же на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Салки-стойки»			
36	Слагаемые здорового образа жизни. Владение техникой бросков мяча в корзину. Бросок мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Броски после ведения и ловли. Развитие выносливости. Игра «Салки-стойки».	1	22.01	
37	Овладение техникой бросков мяча в корзину. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Броски одной и двумя руками в движении. Игра «Перестрелка».		28.01	
38	Освоение тактики игры. Повторение комбинаций из освоенных элементов. О.Р.У. с инвентарем. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение без сопротивления защитника. Броски мяча разными способами. Вырывание и выбивание мяча. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	29.01	
39	Освоение тактика игры. Индивидуальная защита. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди). Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра «Защита крепости».	1	04.02	
40	Тест. Организаторские умения. Помощь в судействе.	1	05.02	
41	Развитие физических качеств. Развитие координационных способностей: О.Р.У. в сочетании с бегом, ходьбой, прыжками. Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения. Развитие скоростно-силовых способностей: старты из различных исходных положений и в различных направлениях. Игра «Снайпер».	1	11.02	

42	Лыжная подготовка История лыжного спорта. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повторение и закрепление изученного материала. Основные правила соревнований. Правила транспортировки и переноски лыж. Игра «Сильнее оттолкнись».	11 1	12.02	
43	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Скользящий, ступающий шаг. Классификация лыжных ходов. Эстафета «Быстрая команда».	1	18.02	
44	Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Развитие координационных способностей. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Игра «Накат».	1	19.02	
45	Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Повторение изученных лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Передвижение с чередованием ходов. Игра «Кто быстрее».	1	25.02	
46	Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через 2 шага, прямо переход). Выполнение техники на результат. Игра «Пятнашки на лыжах».	1	26.02	
47	Освоение техники подъемов и спусков. Повторение пройденного. Переход с одного способа на другой. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». Игра «По местам».	1	03.03	
48	Освоение техники подъемов и спусков. Подъем «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности. То же с преодолением бугров. Игра «Подними предмет».	1	04.03	
49	Освоение техники торможений. Строевые упражнения с лыжами. Передвижение на лыжах различными способами. Повторение подъемов, спусков, поворотов. Выполнение на результат. Торможение «плугом». Торможение «упором». Игра «Спуск с	1	10.03	

	метанием снежков».			
50	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах 2км. Зачет.	1	11.03	
51	Проверка организаторских умений и навыков. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	17.03	
52	Тест. Проверка знаний по пройденному материалу. Организаторские умения и навыки.	1	18.03	
53	Спортивная гимнастика Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивной гимнастике. История гимнастики. Основная, спортивная и художественная гимнастика. Аэробика, спортивная акробатика. Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Игра «Точные перестроения».	10 1	31.03	
54	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Освоение акробатических упражнений. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение уступами. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32счета. Повторение перестроений. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. Упражнение «мост» из положения лежа на спине. <i>Культурные традиции, как «мостик» между поколениями. Специальные имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Игра «Чехарда».</i>	1	01.04	
55	Личная гигиена. Освоение акробатических упражнений. О.Р.У. с предметами, повторение пройденных упражнений, акробатическая комбинация: кувырки в группировке, перекаты, стойки на лопатках на результат, стилизованные ходьба и бег. <i>Специальные имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Игра «Чехарда».</i>	1	07.04	
56	Освоение опорных прыжков. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафета. Подвижные игры.	1	08.04	

	<i>Народная игра «Чехарда» по правилам.</i>			
57	Освоение опорных прыжков. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Повторение акробатических упражнений, упоров и висов. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Игра «Придумай сам».	1	14.04	
58	Освоение опорных прыжков. О.Р.У. в движении. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Игра «Крокодил».	1	15.04	
59	Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Освоение упоров и висов. Разминка. Повторение комбинации. Упражнения на перекладине. Переворот вперед и соскок махом назад. Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики: с набивным мячом; девочки: с обручами. Игра «Перетягивание».	1	21.04	
60	Освоение упоров и висов. Разминка. Совершенствование комбинации. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Игра «Слушай сигнал».	1	22.04	
61	Организаторские умения и навыки. Помощь и страховка. Выполнение обязанностей командира. Установка и уборка снарядов. Составление простейших комбинаций. Самостоятельное проведение подвижных игр.	1	28.04	
62	Тест. Знания по пройденному материалу. Помощь в страховке.	1	29.04	
63	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности. Подвижные игры. Развитие выносливости. Игра «Эстафетный бег».	7 1	05.05	
64	Закаливание. Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый вариант. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров на время (зачет). Игра «Лапта перебежками».	1	06.05	

65	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление).	1	12.05	
66	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	13.05	
67	Первая помощь во время занятий физической культурой. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Подводящие упражнения. Прыжок с места и с малого разбега с низкой планкой. Прыжок на результат(зачет). Игра «Голова и хвост».	1	19.05	
68	Легкоатлетические метания. Совершенствование техники метаний с места и с разбега в различные мишени. Метание на результат (зачет). Проверка теоретических знаний. Игра «Цепочка»	1	20.05	
69	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с полного разбега. Прыжок на результат (зачет). <i>Выполнение упражнений входящих в нормы ГТО.</i> Игра «Точно в цель». <i>Выполнение упражнений входящих в нормы ГТО.</i> Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и.п. Игра «Точно в цель».	1	26.05	
70	Итоговый урок. Защита рефератов.	1	27.05	
	Итого:		70	

КРАТКОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№п \п	Вид программного материала	Четверть			
		I	II	III	IV
		Количество часов (уроков)			
1	Базовая часть	70			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Легкая атлетика	12			12
1.4	Волейбол		15		
1.5	Баскетбол		5	10	
1.6	Гимнастика			5	10
1.7	Промежуточная аттестация				1
2	Вариативная часть	35			
2.1	Футбол	11			
2.2	Гандбол		8		
2.3	Лыжная подготовка			16	
	ИТОГО:	105			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний	в процессе занятий		
1	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. История легкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Челночный бег: 3 по 10м. Игра «Кто ловчее».	12 1	02.09	
2	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. О.Р.У. с предметами. Подводящие упражнения. Бег 30 м. на результат (зачет). Скоростной бег до 50 м. Игра «Кто быстрее».	1	04.09	
3	Закрепление техники спринтерского бега. Бег на результат 60 м. (зачет). Выбор индивидуального режима физической нагрузки и контроль по частоте сердечных сокращений. Эстафеты.	1	05.09	
4	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</i> Овладение техникой прыжка в длину. О.Р.У. без предметов. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах с места и через препятствие. Прыжки с 7-9 шагов разбега. Игра «Прыжки по полоскам».	1	09.09	
5	Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения на развитие мышц ног. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Выполнение прыжка с полного разбега. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень. Спортивная игра.	1	11.09	
6	Страницы истории. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Совершенствование техники прыжка в длину. ОРУ игровым способом. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат (зачет).	1	12.09	

7	Овладение техникой длительного бега. Бег на 1200 метров (зачет). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег с финальным усилием. Эстафета «Передай другому».	1	16.09	
8	Овладение техникой длительного бега. Специальные упражнения на развитие мышц рук и ног. Бег до 20м.-мальчики, до 15 минут -девочки. Игра «Кто быстрее».	1	18.09	
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча. Упражнения для развития подвижности суставов. Броски теннисного мяча в подвижную и неподвижную цель. Касание правой и левой рукой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. <i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i> Игра «Попади в цель».	1	19.09	
10	Самоконтроль. Закрепление техники метания малого мяча. О.Р.У. с теннисным мячом. Метание м. мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся мишени. Метание м. мяча на дальность с разбега 3 шагов. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, без, опорным прыжком, быстрым лазаньем.	1	23.09	
11	Совершенствование техники метания малого мяча с места и с 4-5 бросковых шагов разбега. Техника метания мяча в цель и на дальность. Упражнения с гимнастической палкой. Выполнение финального усилия. Демонстрация и оценка техники. Метание на результат (зачет). Игра «Ладта волейболистов».	1	25.09	
12	Тестирование. Ученики описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, технику метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	1	26.09	
13	Спортивные игры. Футбол Инструктаж по Т.Б. на занятиях	11 1	30.09	

	футболом. История футбола. Основные правила игры. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.			
14	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек футболиста. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения.)	1	02.10	
15	Освоение техники ведения мяча по прямой. Ведение с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	03.10	
16	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары внутренней частью подъема. ОРУ с футбольным мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игровые задания.	1	07.10	
17	Овладение техникой ударов по воротам. ОРУ в парах. Удары по воротам указанными способами. Удары на точность попадания мячом в цель. Эстафеты.	1	09.10	
18	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.	1	10.10	
19	Освоение тактики игры. ОРУ игровым способом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях. Нападение с атакой и без атаки. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом	1	14.10	
20	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций	1	16.10	

	игроков. Нападения в игровых заданиях. Нападение с атакой и без атаки. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом. Игра.			
21	Игра по упрощенным правилам в мини-футбол, на площадках разных размеров.	1	17.10	
22	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Организаторские умения и навыки. Судейство игры.	1	21.10	
23	Тест. Контрольные упражнения. Проверка знаний по пройденному материалу.	1	23.10	
24	Спортивные игры. Гандбол Инструктаж по Т.Б. на занятиях гандболом. История гандбола. Основные правила игры. Изучение правил соревнований по гандболу. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек гандболиста. Игра «Салки по спине».	8 1	24.10	
25	Освоение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра «Забег за спину».	1	28.10	
26	Освоение техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Терминология игры. Игра «Салки с мячом».	1	30.10	
27	Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	31.10	
28	Освоение техники бросков мяча. Бросок сверху, сбоку, в прыжке. Бросок мяча в ворота с места. Игра «Перестрелка».	1	11.11	
29	Игра вратаря. Игра «Защита крепости».	1	13.11	
30	Игра в мини-гандбол. Организаторские умения и навыки. Помощь в судействе.	1	14.11	
31	Тест. Проверка знаний по пройденному материалу. Контрольные упражнения.	1	18.11	
32	Спортивные игры. Волейбол Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (волейбол). История волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов,	15 1	20.11	

	<p>стоек волейболиста. О.Р.У. в парах. Объяснение и показ техники. Подводящие упражнения, Опробование на месте, в движении, по звуковому сигналу. Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Подвижные игры.</p>			
33	<p>Овладение техникой стоек и передвижений, поворотов и остановок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей.</p>	1	21.11	
34	<p>Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте. О.Р. У. с волейбольным мячом. Повторение техники остановок, стоек, передвижений волейболиста. Прием и передача мяча на месте над собой, то же партнеру, то же с шагом вперед, работа парами. Передачи и прием после передвижения.</p>	1	25.11	
35	<p>Освоение техники передач мяча в прыжке. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Игра «Кто ловчее».</p>	1	27.11	
36	<p>Освоение техники подач мяча. О.Р.У. со скакалкой. Верхняя и нижняя прямая подачи в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча. Броски набивного мяча из различных и. п., с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу-приседе. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.</p>	1	28.11	
37	<p>Закрепление верхней и нижней прямой подачи. Подача мяча в стену, в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подача в парах. Подача через сетку с расстояния 3-6м. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Подвижная игра «Поддай и попади».</p>	1	02.12	
38	<p>Совершенствование техники нижней прямой подачи. Подача мяча в стену, в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча. Игра «Ловкая подача».</p>	1	04.12	

39	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие физических качеств. Координационные способности: броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки через скакалку (скакалка сложена вдвое) круговое ее вращение в приседе. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Игра «Челнок».	1	05.12	
40	Освоение тактики игры. Специальные подводящие упражнения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	09.12	
41	Физическое самовоспитание. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра «Мяч над головой».	1	11.12	
42	Знания, проверка пройденного материала. История волейбола, имена выдающихся отечественных волейболистов, выдающихся олимпийских чемпионов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдение правил безопасности.	1	12.12	
43	Тест. Организаторские умения и навыки. Организация совместных занятий волейболом. Осуществление судейства.	1	16.12	
44	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Развитие двигательных качеств. Координационные способности: челночный бег 3 по 10. Скоростно-силовые качества: разнообразные прыжки и многоскоки. Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплекс упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Соревнование «Старты».	1	18.12	
45	Развитие двигательных качеств. Координационные способности: челночный бег 3 по 10 на результат. Скоростно-силовые качества: разнообразные прыжки и многоскоки. Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплекс	1	19.12	

	упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Эстафета.			
46	Развитие физических качеств. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданными сигналами) ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Учебная игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1	23.12	
47	Спортивные игры. Баскетбол Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. История баскетбола, основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек баскетболиста. Защитная стойка. О.Р.У. с предметами. Игра с элементами баскетбола. Игра «Лапта баскетболистов».	15 1	25.12	
48	Здоровый образ жизни. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек баскетболиста. Бег с изменением направления. Остановка двумя шагами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке. Игра «Борьба за мяч».	1	26.12	
49	Освоение техники ведения мяча. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях вперед, назад, влево, вправо. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте. Ведение шагом и бегом по прямой. Игра «Защитай товарища».	1	13.01	
50	Правильный режим дня. Освоение техники ведения мяча. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Салки с ведением».	1	15.01	
51	Закрепление техники ведения мяча. Ведение с обводкой стоек, ведение с изменением направления движения и скорости. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Игра «Баскетбольный обстрел».	1	16.01	

52	Освоение ловли и передачи мяча. Передвижения в защитной стойке. Ведение без сопротивления. 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. Игра «Передал-беги».	1	20.01	
53	Закрепление ловли и передачи мяча. Передача одной рукой от плеча. Комбинации из освоенных элементов. Эстафета «Скрытый пас».	1	22.01	
54	Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача в движении от игрока, стоящего на месте. Ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Игра «Выбей мяч».	1	23.01	
55	Овладение техникой бросков мяча в корзину. Передвижение, остановка двумя шагами, ведение в движении, передача мяча, бросок одной и двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. Игра «Салки-стойки»	1	27.01	
56	Закрепление техники бросков баскетбольного мяча в корзину. Бросок одной и двумя руками с места. Игра «Попади в напольную корзину».	1	29.01	
57	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. То же в движении после ловли от партнера. Комплекс упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Игра «Салки в тройках».	1	30.01	
58	Гигиена тела. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.	1	03.02	

59	Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. Освоение тактики игры. О.Р.У. с баскетбольным мячом. Комбинация из освоенных элементов. Техника перемещений и владения мячом. Ловля, передача, ведение, бросок. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	05.02	
60	Развитие физических качеств. Развитие координационных способностей: броски набивного мяча через голову в парах. Метание мяча в цель различными мячами. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Игра «Кочка, тропинка, копна».	1	06.02	
61	Тест. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	10.02	
62	Лыжная подготовка Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Правила транспортировки и переноски лыж. Объяснение и показ. Игра «Накат».	16 1	12.02	
63	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Развитие двигательных качеств.	1	13.02	
64	Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов .Игра «Кто быстрее».	1	17.02	
65	Закрепление техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игра «Сильнее оттолкнись».	1	19.02	
66	Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжные ходы. Выполнение техники пройденных ходов на результат. Игра «Правильно применяй ход».	1	20.02	
67	Совершенствование техники одновременных двухшажных ходов. Игра «Быстрая команда».	1	24.02	

68	Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Бесшажный ход. Передвижение с чередованием ходов. Игра «По местам».	1	26.02	
69	Закрепление техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Повторение изученного. Передвижение с чередованием ходов. Передвижение с переходом с одного способа на другой. Игра «Подними предмет».	1	27.02	
70	Прохождение дистанции с техникой пройденных лыжных ходов. Эстафета с передачей палок.	1	02.03	
71	Освоение техники подъемов и спусков. Строевые упражнения на лыжах. Передвижения различными способами с чередованием ходов. Поворот переступанием. Подъем «лесенкой», «елочкой». Игра «Накат».	1	04.03	
72	Вредные привычки. Закрепление техники подъемов и спусков. Выполнение переходов. Прямой переход. Переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подъем «полу- елочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Спуск по ровной поверхности. Игра «Крутой спуск».	1	05.03	
73	Прохождение дистанции 3км. (зачет) Игра «Круговая эстафета».	1	09.03	
74	Освоение техники торможений. Передвижение с чередованием ходов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Прохождение на лыжах через препятствия. Подъемы и спуски пройденными способами. Изучение техники торможения «плугом». Торможение «упором». Игра «Пятнашки на лыжах».	1	11.03	
75	Проверка организаторских умений и навыков. Организация со сверстниками совместные занятия. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом. Игра «Все за ведущем».	1	12.03	
76	Развитие физических качеств. Развитие выносливости: передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. Игра	1	16.03	

	«У кого прямее линия».			
77	Тест. Проверка знаний по пройденному материалу.	1	18.03	
78	Спортивная гимнастика Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Изучение истории гимнастики и запоминание имен выдающихся отечественных спортсменов. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения на месте и в движении. Игра «Самый внимательный».	15 1	19.03	
79	Освоение строевых упражнений на месте и в движении. О.Р.У. на месте. Перестроение в колонну по 2-3-4. Упражнение в движении. Игра «Белые медведи».	1	30.03	
80	Освоение акробатических упражнений. Строевой шаг. Повторение техники ранее разученных строевых упражнений. Два кувырка вперед и назад слитно. Упражнение «мост» из положения стоя с помощью. Игра «Соблюдай равновесие».	1	01.04	
81	Освоение акробатических упражнений. О.Р.У. с предметами. Повторение кувырков слитно. Упражнение «мост». Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты). Игра «Гонка мяча по кругу».	1	02.04	
82	Освоение акробатических комбинаций. Строевые упражнения. Повторение изученных комбинаций. Акробатическая комбинация. Акробатическая комбинация: серии кувырков вперед, назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад. Игра «Быстро по местам».	1	06.04	
83	Освоения акробатических упражнений. Повторение пройденных упражнений. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Отжимание в упоре. Игра «Регби на коленях».	1	08.04	

84	Освоение акробатических комбинаций. Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две. Повторение акробатической комбинации. Выполнение два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Игра «Переправа на перекладине».	1	09.04	
85	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики с набивными мячами; девочки с обручами.	1	13.04	
86	Освоение упоров и висов. Строевые упражнения. Мальчики: упражнения на средней перекладине. Девочки: упражнения на брусьях. Комплексы обще-развивающих упражнений с повышенной амплитуды для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Игра «Попрыгунчики воробушки».	1	15.04	
87	Совершенствование упоров и висов. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные группы мышц (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Мальчики: передвижение в висячем и упоре на руках на перекладине, девочки: подтягивание в висячем лежачем на низкой перекладине. Игра «Мяч среднему».	1	16.04	
88	Освоение опорных прыжков. Выполнение пройденных комбинаций. Игра «Дружные тройки».	1	20.04	
89	Освоение опорных прыжков. Выполнение пройденных комбинаций. Выполнение наскоков на снаряд с места и с разбега. Прыжки ноги врозь. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом для отдыха (по методу круговой тренировки). Игра «Втяни в круг».	1	22.04	

90	Закрепление опорных прыжков. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие гибкости: выкруты в плечевых суставах держа в руках скакалку. Элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки). Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте с продвижением. Игра «Салки на одной ноге».	1	23.04	
91	Совершенствование опорных прыжков. О.Р.У. со скакалкой. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей разнообразные кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку. Прыжок на результат. Игра «Самый ловкий и внимательный».	1	27.04	
92	Тест. Организаторские умения и навыки. Помощь и страховка. Демонстрация упражнений. Установка и уборка снарядов. Игра «Прыжки с двумя скакалками».	1	29.04	
93	Легкая атлетика Повторный инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции до 20 минут. Развитие выносливости. Игра «Бег за флажками».	12 1	30.04	
94	Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, скоростной бег, бег в гору. Подвижные игры. <i>Культурные традиции как «мостик» между поколениями. Обучение игре «Пятнашки», специальные имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу.</i>	1	04.05	
95	Туризм. Овладение техники прыжков в высоту с разбега. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Прыжки в высоту с места, с 3 шагов разбега, с 3-5 шагов разбега. <i>Игра «Пятнашки» по правилам</i>	1	06.05	
96	Овладение техники прыжков в высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения: с ноги на ногу, отталкиваясь вверх, то же, но через набивные мячи. Выполнение прыжка с полного разбега. Игра «Охрана перебежек».	1	07.05	

97	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	11.05	
98	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Имитация разбега, финального усилия, броска. Метание с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Метание в цель. Игра «Меткий бросок».	1	13.05	
99	Закрепление техники метания мяча на дальность в коридор 5-6м. в горизонтальную и вертикальную цели с полного разбега. Эстафета.	1	14.05	
100	Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность отскока от стены, в коридор 5-6м. в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10м. с 4-5 бросковых шагов. Метание на результат.	1	18.05	
101	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок с преодолением планки с неполного разбега. Прыжок с полного разбега на результат. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	20.05	
102	Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения: бег с ускорением, эстафетный бег, скоростной бег. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту до 2.5км.	1	21.05	
103	<i>Выполнение упражнений входящих в программу норм ГТО.</i> Осуществление судейства. Проверка теоретических знаний. Самостоятельное проведение подвижных игр.	1	25.05	
104	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Преодоление полосы препятствий.	1	27.05	
105	Защита рефератов.	1	28.05	
	Итого:		105	

КРАТКОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№п \п	Вид программного материала	Четверть			
		I	II	III	IV
		Количество часов (уроков)			
1	Базовая часть	70			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Легкая атлетика	12			12
1.4	Волейбол		15		
1.5	Баскетбол		5	10	
1.6	Гимнастика			5	10
1.7	Промежуточная аттестация				1
2	Вариативная часть	34			
2.1	Футбол	11			
2.2	Гандбол		7		
2.3	Лыжная подготовка			16	
	ИТОГО:	104			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7КЛАСС

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний	в процессе занятий		
1	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. История легкой атлетики.	12 1	02.09	
2	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. на результат (зачет). Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдая правила безопасности. Игра «Салки».	1	03.09	
3	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Скоростной бег 60м. на результат (зачет). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Подводящие упражнения. Опробование. Выявление и исправление типичных ошибок. Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений. Игра «Прыжки по полоскам».	1	06.09	
4	Овладение техникой прыжка в длину. О.Р.У. со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через невысокую возвышенность. Прыжки с небольшого разбега. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег на длинные дистанции. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Эстафета.	1	09.09	
5	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</i> Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». О.Р.У. игровым способом. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Выполнение прыжка способом «согнув ноги» в целом. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Эстафеты.	1	10.09	
6	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые	1	13.09	

	спортивные клубы дореволюционной России. Совершенствование техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега на результат (зачет). Игра «Команда быстроногих».			
7	Овладение техникой длительного бега. Комплекс упражнений с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. Упражнения с локальным отягощением на различные мышечные группы. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.	1	16.09	
8	Совершенствование техники длительного бега с высокого старта на 1500м (зачет). Комплекс О.Р.У. с набивными мячами. Изучение техники эстафетного бега. Эстафетный бег без передачи и с передачей эстафетной палочки. Прыжки с места и с разбега. Игра «Вызов номеров».	1	17.09	
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. О.Р.У. с теннисным мячом. Описание техники метания мяча разными способами. Выявление и устранение ошибок. Специальные упражнения метательного характера. Метание с места и с шага. Метание в вертикальную неподвижную мишень. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Ускорение переходящее в многоскоки. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Игра «Попади в цель».	1	20.09	
10	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. В горизонтальную, вертикальную цель, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние на результат. Бросок набивного мяча двумя руками из –за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя, грудью и боком в направлении броска с места. Беговые упражнения. Игра «Ловкие и меткие».	1	23.09	
11	Развитие физических качеств. <i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i> Развитие двигательных качеств. О.Р.У. в	1	24.09	

	парах. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игра «Удочка прыжковая».			
12	Тест. Ученики описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, технику метания.	1	27.09	
13	Спортивные игры. Футбол Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.	11 1	30.09	
14	Овладение техникой стоек, передвижений, остановок, поворотов игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения.)	1	01.10	
15	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Овладение техникой ведения мяча по прямой. Ведение с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	04.10	
16	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. ОРУ с футбольным мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Удар по мячу серединой подъема. Игровые задания.	1	07.10	
17	Освоение техникой ударов по воротам. ОРУ в парах. Удары по воротам указанными способами. Удары на точность попадания мячом в цель. Эстафеты.	1	08.10	
18	Освоение техники остановок летящего мяча серединой подъема. Удары и остановки в парах. Передачи внутренней стороной стопы в парах. Игровые задания в парах.	1	11.10	
19	Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.	1	14.10	
20	Освоение тактики игры. ОРУ игровым способом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых	1	15.10	

	заданиях. Нападение с атакой и без атаки. Развитие координационных способностей.			
21	Олимпийское движение в советской и современной России. Организационные способности. Судейство игры.	1	18.10	
22	Игра по упрощенным правилам в мини-футбол, на площадках разных размеров.	1	21.10	
23	Контрольные упражнения. Тест.	1	22.10	
24	Спортивные игры. Гандбол Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (гандбол). Основные правила игры в гандбол. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек гандболиста. История игры. Общая характеристика.	7 1	25.10	
25	Освоение техники ловли и передачи мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра «Мяч своему».	1	28.10	
26	Освоение техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Игра «Перестрелка».	1	29.10	
27	Действия в защите. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра «Защита мячей».	1	01.11	
28	Овладение техникой бросков мяча. Бросок сверху, сбоку, в прыжке. Игровые задания. Игра «Волейбол-гандбол».	1	11.11	
29	Освоение тактики игры. Игра вратаря. Отбивание верхних, средних, нижних мячей.	1	12.11	
30	Проверка знаний по пройденному материалу. Тест. Игра в мини-гандбол.	1	15.11	
31	Спортивные игры. Волейбол Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (волейбол). Основные правила игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек волейболиста. История игры. Общая характеристика.	15 1	18.11	
32	Осанка человека. Овладение техникой Стоек игрока, перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Прыжки вверх на обеих ногах с места и с разбега. Челночный бег. П/и.	1	19.11	
33	Освоение техники приема и передачи мяча. Передача сверху двумя руками на месте и в прыжке. О.Р.У. с волейбольным мячом. Комбинация из освоенных элементов (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передача после перемещения	1	22.11	

	вперед. То же через сетку. Ускорение с изменением направления движения. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Игра «Самый ловкий и внимательный».			
34	Освоение техники подачи мяча. Нижняя прямая подача. Подача мяча в стену. Подача в парах на точность. Партнер перемещается в различные точки площадки. Выпрыгивание вверх с доставанием предметов левой (правой) рукой. Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Игра «Точная подача».	1	25.11	
35	Освоение техники подачи мяча. Подача в стену. В парах на точность. Подача с уменьшенного расстояния. Подача через сетку из-за лицевой линии. Челночный бег. Игра «Подай и попади».	1	26.11	
36	Освоение техники прямого нападающего удара. Разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания). Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1	29.11	
37	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Челночный бег. Игра «Кто лучше подаст и примет мяч».	1	02.12	
38	Освоение тактики игры. Ходьба, бег пригибной. Передача мяча над собой на месте и в движении. То же в парах. Прием мяча наброшенного партнером. Выполнение сочетаний передач: сверху-прием снизу, сверху над собой-снизу партнеру. Игра «Кто лучше подаст и примет мяча».	1	03.12	
39	Освоение тактики игры. Передача мяча пройденными способами. Подача мяча в стену. То же в парах. Подача через сетку из-за лицевой линии. Техника перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Игровые задания с ограниченным количеством игроков. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1	06.12	
40	Проверка знаний по пройденному материалу. Терминология игры. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите.) Тестирование.	1	09.12	
41	Зрение. Гимнастика для глаз.	1	10.12	

	Организаторские умения и навыки. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий приближенных к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе. Игра «Класс смирно».			
42	Проверка знаний. Тест.	1	13.12	
43	Развитие физических качеств. Координационные способности: выпрыгивание вверх без замаха и со взмахом рук. Бросок набивного мяча в цель и из-за спины. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Игра «Слалом».	1	16.12	
44	Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности: бег на месте. Бег с ускорением сериями. Игровые упражнения с набивными мячами до 3 кг, в сочетании с прыжками, метаниями, бросками. Бег по гимнастической скамейке. Игра «Бамбардиры».	1	17.12	
45	Развитие двигательных качеств. Бег с изменением направления, скорости. Эстафета с мячом. Упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками. Игра «По наземной мишени».	1	20.12	
46	Спортивные игры. Баскетбол Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, стоек, остановок баскетболиста. Передвижение в защитной стойке. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. То же с мячом. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами после ловли мяча. Игра «Товарищ командир».	15 1	23.12	
47	Здоровье и здоровый образ жизни. Закрепление техники передвижений, остановок, стоек баскетболиста. Сочетание способов передвижений. Остановки различными способами. Повороты с мячом и без мяча, прыжком после ведения. Выпрыгивание вверх с доставанием предметов левой (правой) рукой. Броски набивного мяча из различных и. п. с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу-приседе. Игра «Салки».	1	24.12	
48	Освоение техники ведения мяча. Выполнение ранее пройденных упражнений. Ведение мяча с изменением направления. То же с изменением скорости.	1	27.12	

	Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
49	Закрепление техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней и высокой стойке. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра «Ведение восьмеркой».	1	13.01	
50	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение подводящих упражнений. Ведение на месте и с изменением скорости и направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Игра «Обойди мяч».	1	14.01	
51	Освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. Повторение техники владения мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. То же на месте и в прыжке. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе. Игра «Мяч соседу».	1	17.01	
52	Режим дня и его основное содержание. Закрепление ловли и передачи мяча. Передача двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху. «Эстафета баскетболистов».	1	20.01	
53	Совершенствование ловли и передачи мяча. Повторение пройденных упражнений. Ловля и передача мяча на месте и в прыжке. То же в парах с продвижением вперед. То же в движении с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Игра «Поймай и передай».	1	21.01	
54	Овладение техникой бросков мяча в корзину. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Бросок в движении после ловли. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра «Метко в цель».	1	24.01	

55	Закрепление бросков мяча в корзину. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	27.01	
56	Рациональное питание. Совершенствование бросков мяча в корзину. О.Р.У. с баскетбольным мячом. Выполнение пройденных комбинаций. Броски на месте и в движении после ловли мяча. Бросок после ведения с пассивным противодействием. Бег с «тенью». Игра «Борьба в квадратах».	1	28.01	
57	Освоение тактики игры. Повороты с мячом после остановки. Ловля и передача на месте и в прыжке. Совершенствование ведения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра «Быстро по местам».	1	31.01	
58	Личная гигиена. Освоение тактики игры. Комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	03.02	
59	Развитие физических качеств. Скоростно-силовые качества: прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Эстафеты и подвижные игры. Игра «Втяни в круг».	1	04.02	
60	Тест. Организаторские умения и навыки. Комплектование команд. Подготовка места проведения игр. Игра «Запрещенное движение».	1	07.02	
61	Лыжная подготовка История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовки. Правила транспортировки, переноски лыж. Игра «Лиса и куры».	16 1	10.02	
62	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Выполнение по одному и группой. Передвижение пройденными способами. Игра «Гонки с преследованием».	1	11.02	
63	Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Повторение строевых упражнений на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Игра «Сильнее оттолкнись».	1	14.02	
64	Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Передвижение с чередованием ходов. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной	1	17.02	

	интенсивности. Передвижение пройденными способами на результат. Игра «Эстафета с передачей палок».			
65	Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1	18.02	
66	Освоение техники одновременных бесшажных ходов. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной, большой интенсивности. Игра «Правильно применяй ход».	1	21.02	
67	Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью. Выполнение техники пройденных ходов на результат. Игра «Гонки с преследованием».	1	24.02	
68	Освоение техники подъемов и спусков. Передвижение с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой (переход без шага). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Игра «У ребят порядок строгий».	1	25.02	
69	Освоение техникой подъемов и спусков. Строевые упражнения на лыжах. Поворот переступанием. Подъем «лесенкой». Подъем «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Выполнение техники подъемов и спусков на результат. Игра «Пятнашки».	1	28.02	
70	Прохождение дистанции 3км. (зачет)	1	02.03	
71	Освоение техники торможений. Передвижения пройденными способами. Чередование ходов. Повторение техники спусков и подъемов. Торможение «плугом». Торможение боковым скольжением. Игра «Не отставай».	1	03.03	
72	Закрепление техники торможений. Упражнения с лыжами. Передвижение на лыжах различными способами. Повторение техники подъемов и спусков. Торможение: «плугом», «упором», боковым скольжением. Игра «Перестрелка».	1	06.03	
73	Совершенствование техники торможений пройденными способами. Преодоление полосы препятствий. Игра «Преодоление бугров и впадин».	1	09.03	
74	Тест. Организационные умения и навыки. Измерение результатов. Подача команд и стартов. Сдача рапорта. Игра «Командная	1	10.03	

	гонка».			
75	Развитие физических качеств. Развитие выносливости: передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой интенсивности. Развитие силы: передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Игра «С горки на горку».	1	13.03	
76	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Развитие физических качеств. Развитие силы: Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, елочкой и лесенкой. Развитие координации движений: упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Игра «Паровоз».	1	16.03	
77	Спортивная гимнастика Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Изучение истории гимнастики и запоминание имен выдающихся отечественных спортсменов. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Игра «Самый внимательный».	15 1	17.03	
78	Вредные привычки. Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Размыкание и смыкание на месте. Повторение ранее пройденного материала. Игра «Слалом».	1	20.03	
79	Освоение акробатических упражнений. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гантелями. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полу-шпагат. Игра «Скакуны».	1	30.03	
80	Освоение акробатических упражнений. Повторение пройденных упражнений. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Игра «Прыжок и кувырок».	1	31.03	
81	Закрепление акробатических упражнений. Повторение пройденных упражнений. Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: совершенствование ранее пройденных акробатических комбинаций. Игра «Чехарда для мальчиков»	1	03.04	
82	Совершенствование акробатических упражнений. Строевые упражнения с предметами. Выполнение разученных упражнений. Выполнение акробатических	1	06.04	

	комбинаций из стойки «Старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе вверх с поротом на 360 градусов. Игра «Дружные тройки»			
83	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Акробатические упражнения. Мальчики-кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами на результат; девочки-кувырок назад в полу-шпагат на результат. Эстафеты, подвижные игры. Игра «Бег со скакалками».	1	07.04	
84	Совершенствование акробатических упражнений. Комплекс О.Р.У. с обручем. Выполнение пройденных акробатических упражнений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную цель. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Игра «Своевременный перехват».	1	10.04	
85	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Игра «Переправа на перекладине».	1	13.04	
86	Освоение упоров и висов. Мальчики: подъем переворот в упор толчком двумя на результат. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на результат. О.Р.У. с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	1	14.04	
87	Первая помощь при травмах. Совершенствование упоров и висов. Преодоление усложненной полосы препятствий (с кувырками, прыжками и др.) Игра «Салки в тройках».	1	17.04	
88	Освоение техники опорных прыжков. Упражнения для развития подвижности суставов. Выполнение акробатических комбинаций. Отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног. Игра «Перетягивание».	1	20.04	
89	Закрепление техники опорных прыжков. Преодоление полосы препятствий включающей кувырки (назад и вперед),	1	21.04	

	кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, без опорным прыжком, быстрым лазаньем.			
90	Совершенствование техники опорных прыжков. Выполнение строевых упражнений. Имитация прыжка с места. Наскок на «козла». Выполнение опорного прыжка «согнув ноги» мальчики. (козел в ширину высота 105-110см.). Девочки: прыжок «ноги врозь».(козел в ширину высота 105-110см.). Комплексы упражнений с гантелями, с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты, наклоны, подскоки со взмахом рук). Игра «Силовой треугольник».	1	24.04	
91	Тест. Проверка знаний по пройденному материалу. Организаторские умения и навыки. Помощь и страховка. Демонстрация упражнений. Установка и уборка снарядов. Эстафета.	1	27.04	
92	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег с равномерной скоростью и с преодолением препятствий. Ускорение. Смешанное передвижение. Игра «Черные и белые».	12 1	28.04	
93	Совершенствование спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, скоростной бег на результат, бег в гору. <i>Культурные традиции как «мостик» между поколениями. Обучение игре «Пятнашки», специальные имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу.</i>	1	04.05	
94	Туризм. Овладение техникой прыжков в высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Отталкивание с приземлением согнутой толчковой ноги на возвышение. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки с разбега через планку на взлет. Перепрыгивание с прямого разбега. Бег по пересеченной местности. <i>Игра «Пятнашки» по правилам.</i>	1	05.05	
95	Закрепление техники прыжков в высоту. Подводящие упражнения: прыжки на двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа толчком двух ног, прыжок через планку, установленную на легко преодолимой высоте. Полный прыжок на результат. Ускорение переходящее в многоскоки и	1	08.05	

	многоскоки переходящие в ускорение. Игра «Русская лапта».			
96	Совершенствование техники прыжков в высоту с полного разбега на результат. Метание малого мяча. Развитие двигательных качеств.	1	11.05	
97	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	12.05	
98	Закрепление техники метания мяча. Повторение техники метаний. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага и с двух шагов. Метание мяча весом 150г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Игра «Метко в цель».	1	15.05	
99	Совершенствование техники метания мяча. Имитация метания мяча. Метание без выпуска снаряда. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. Броски набивного мяча двумя руками из различных и.п. Метание на результат. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».	1	18.05	
100	Совершенствование техники прыжков в длину. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Прыжок в длину с полного разбега на результат.	1	19.05	
101	Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения: бег с ускорением, эстафетный бег, скоростной бег. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту до 15мин. Игра «Бегуны и пятнашки».	1	22.05	
102	<i>Выполнение упражнений входящих в программу норм ГТО.</i> Проверка знаний. Измерение результатов, подача команд, помощь в оценке результатов и в проведении соревнований.	1	25.05	
103	Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий.	1	26.05	
104	Защита рефератов.	1	29.05	
	ИТОГО:		104	

КРАТКОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/ п	Вид программного материала	Четверть			
		I	II	III	IV
		Количество часов (уроков)			
1	Базовая часть	69			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Легкая атлетика	13			10
1.3	Волейбол		15		
1.4	Баскетбол		5	10	
1.5	Гимнастика			5	10
1.6	Промежуточная аттестация				1
2	Вариативная часть	34			
2.1	Футбол	11			
2.2	Гандбол		8		
2.3	Лыжная подготовка			15	
	ИТОГО:	103			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний		в процессе уроков	
1	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Беседа «Физическая культура и З.О.Ж.».История легкой атлетики. Запоминание имен выдающихся спортсменов.	15 1		
2	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</i> Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30м. Бег 30м. на результат (зачет). Игра «Кто быстрее».	1		
3	Закрепление техники спринтерского бега. Бег с низкого старта от 70 до 80 метров. Бег на короткие дистанции. <i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i> Спортивные игры.	1		
4	Совершенствование техники спринтерского бега. О.Р.У. в парах. Специальные беговые упражнения. Выполнение упражнения «бокс». Бег 60 метров на результат (зачет). Подвижные игры.	1		
5	Овладение техникой прыжка в длину. О.Р.У. с гантелями. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на результат (зачет). Прыжки через препятствие. Игра «Прыжки по полоскам».	1		
6	Закрепление техники прыжка в длину. О.Р.У. со скакалками. Специальные беговые упражнения. Бег сериями. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.	1		
7	Совершенствование техники прыжка в длину. О.Р.У. игровым способом. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов на результат (зачет). Спортивные игры.	1		
8	Овладение техникой длительного бега. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью на месте. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Эстафета.	1		
9	История возникновения и формирования	1		

	физической культуры. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Преодоление усложненной полосы препятствий.			
10	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность. Комплекс О.Р.У. с теннисным мячом. Специальные подводящие упражнения. Броски и толчки набивных мячей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1 м), девушки с расстояния 12-14 м. Юноши-до 16. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вверх вперед.	1		
11	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность на результат (зачет). О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Эстафеты.	1		
12	Тест. Проверка знаний по пройденному материалу.	1		
13	Спортивные игры. Футбол Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.	11 1		
14	Физическая культура в современном обществе. Закрепление техники стоек, остановок и передвижений, поворотов игрока. Учебная игра.	1		
15	Совершенствование техники стоек и передвижений, поворотов, остановок игрока. О.Р.У. с футбольным мячом. Ведение мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с изменением направления. Перехват мяча. Эстафета.	1		
16	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Игра.	1		
17	Совершенствование техники ударов по катящему мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Учебная игра.	1		
18	Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Удар по воротам. О.Р.У. с футбольным мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игры и игровые	1		

	задания.			
19	Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Удары по воротам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Учебная игра.	1		
20	Совершенствование тактики игры. Техника перемещений, владения мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Развитие координационных способностей.	1		
21	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	1		
22	Тест Организаторские способности. Знания. Помощь в судействе. Комплектование команд.	1		
23	Контрольные упражнения. Самостоятельное проведение подвижных игр.	1		
24	Спортивные игры. Гандбол Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (гандбол). Основные правила игры в гандбол. История игры. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	8 1		
25	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передачи мяча в движении различными способами. Ловля катящегося мяча. Игра «Мяч своему».	1		
26	Совершенствование техники движений. Ведение мяча различными способами. Игра в мини-гандбол.	1		
27	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу. Бросок мяча прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Игра по упрощенным правилам.	1		
28	Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Игровые задания.	1		
29	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Опека игрока с мячом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Игра «Защита мячей».	1		
30	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-гандбол.	1		
31	Тест. Проверка знаний. Контрольные упражнения.	1		
32	Спортивные игры. Волейбол Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Совершенствование техники стоек,	15 1		

	передвижений, поворотов, остановок. 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.			
33	Зимние олимпийские виды спорта. Совершенствование техники стоек, передвижений, поворотов и остановок. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
34	Освоение техники приема и передачи мяча. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафеты.	1		
35	Закрепление техники приема и передачи мяча Передача мяча над собой. О.Р.У. с волейбольным мячом. Комбинации из освоенных элементов. Приемы мяча в различные зоны. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1		
36	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. Развитие двигательных качеств.	1		
37	Освоение техники нижней прямой подачи. О.Р.У. в движении. Подачи мяча индивидуально, в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
38	Освоение техники верхней и нижней подач мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Развитие силы. Эстафеты.	1		
39	Летние олимпийские виды спорта. Освоение техники прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
40	Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером. О.Р.У. в парах. Выполнение пройденных элементов. Варианты нападающего удара через сетку. Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствий.	1		
41	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Удар после подбрасывания мяча партнером. О.Р.У. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1-3 шага. Атакующие удары. Учебная игра.	1		
42	Освоение тактики игры. Повторение	1		

	пройденных комбинаций. Учебная игра.			
43	Закрепление тактики игры в волейбол. Техника защитных действий. О.Р.У. на развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подачами через сетку. Верхняя и нижняя подачи. Блок и страховка. Подвижные игры.	1		
44	Совершенствование тактики игры. Тактика освоенных игровых действий. О.Р.У. в парах. Приемы и передачи. Верхняя прямая и нижняя подачи мяча. Атакующие удары. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	1		
45	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Организаторские умения и навыки, помощь в судействе, комплектование команд. Игра в мини-волейбол.	1		
46	Тест. Проверка знаний.	1		
47	Спортивные игры. Баскетбол Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. Правила игры и соревнований по баскетболу. Овладение техникой стоек и передвижений, поворотов и остановок. О.Р.У. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Повороты без мяча и с мячом. Передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Подвижные игры.	15 1		
48	Закрепление техники передвижений, остановок, стоек, поворотов. Бег с изменением направления и скорости. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1		
49	Закрепление техники ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты.	1		
50	Совершенствование техники ведения мяча. О.Р.У. с баскетбольным мячом. Перебежки с остановками и поворотами. Передвижения парами. Игра «Обойди болото».	1		
51	Адаптивная физическая культура. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Передача мяча при встречном движении. Комбинации из освоенных элементов. Преодоление полосы препятствий.	1		

52	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ведение с пассивным сопротивлением. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
53	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1		
54	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. Броски пройденными способами двумя руками. Штрафной бросок одной рукой. Максимальное расстояние до корзины 4м.80см. в прыжке. Игра «Втяни в круг».	1		
55	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовку. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват. Игра по упрощенным правилам.	1		
56	Освоение тактики игры. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. То же сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра «Беги- бросай».	1		
57	Закрепление тактики игры. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Нападение прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом. Учебная игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	1		
58	Развитие двигательных качеств. Преодоление усложненной полосы препятствий.	1		
59	Развитие двигательных качеств. Развитие скоростных способностей. Перемещение из различных и.п. Комбинированные	1		

	упражнения с обеганием стоек, прыжками, кувырками. Игра «Борьба за мяч».			
60	Организаторские умения и навыки. Помощь в комплектовании команд. Помощь в судействе игр в баскетбол. Помощь в подготовке мест проведения игр. Игра в мини-баскетбол.	1		
61	Тест. Контрольные упражнения.	1		
62	Лыжная подготовка Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовкой. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила транспортировки и переноски лыж. Игра «Гонка».	15 1		
63	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Игра «Быстрый и внимательный».	1		
64	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие двигательных качеств.	1		
65	Закрепление техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый шаг. Развитие выносливости. Игра «Как по часам».	1		
66	Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Развитие выносливости. Игра «Биатлон».	1		
67	Освоение техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Одновременный бесшажный лыжный ход. Передвижения с чередованием ходов. Эстафета с передачей палок.	1		
68	Закрепление техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах. Повторение техники пройденных ходов. Передвижение с чередованием пройденных ходов. Переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через 2 шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием). Игра «Обойди препятствие».	1		
69	Совершенствование техники шажных и бесшажных лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах. Повторение техники пройденных ходов. Передвижение с чередованием пройденных ходов. Переход с одного способа на другой (переход без шага,	1		

	переход через шаг, переход через 2 шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием).			
70	Закрепление техники пройденных ходов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Прохождение на лыжах через небольшие препятствия. Игра «Гонка по кругу».	1		
71	Овладение техникой способов подъемов и спусков. Строевые упражнения с лыжами. Передвижения заданным способом. Преодоление препятствий. Поворот переступанием. Подъем лесенкой. Подъем елочкой. Спуск в основной и низкой стойке. Игра «Холмы и горки».	1		
72	Закрепление техники способов подъемов и спусков. Разминка на лыжах игровым способом. Демонстрация упражнений на лыжах. Передвижения пройденными способами. Спуск в основной и низкой стойке. По ровной поверхности. Спуск с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Поворот переступанием. Поворот упором. Игра «Спуск с метанием снежков».	1		
73	Овладение техникой торможений и поворотов «плугом». Эстафеты.	1		
74	Совершенствование техники лыжных торможений. Повторение техники спусков и подъемов. Передвижения на лыжах различными способами. Торможение и поворот «плугом». Торможение «упором». Торможение боковым скольжением. Игра «Пятнашки на лыжах».	1		
75	Организаторские умения и навыки. Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
76	Тест. Проверка знаний по пройденному материалу.	1		
77	Спортивная гимнастика Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивной гимнастикой. Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Команда «Прямо». Повороты в движении на лево и на право. Перестроения из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно. Выполнение техники ранее изученных строевых упражнений. Подвижные игры.	15 1		
78	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Закрепление строевых упражнений. Построения и перестроения на месте и в движении, передвижение строевым шагом	1		

	одной, двумя и тремя колоннами. Передвижения в колонне с изменением длины шага. Игровые задания с использованием перестроений. Игра «Переход».			
79	Совершенствование строевых упражнений. Игровые задания с использованием перестроений. Игра «Часовые и разведчики».	1		
80	Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в группировки. Кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. Эстафеты.	1		
81	Закрепление акробатических упражнений. Строевые упражнения. Повторение изученных акробатических упражнений. Стойка на голове и руках с помощью (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Игра «Бой петухов».	1		
82	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование акробатических упражнений. Комплекс упражнений с набивными мячами. Из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь прыжком упор присев (мальчики). Из положения стоя «мост», поворот в упор стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Игра «Смена мест».	1		
83	Совершенствование акробатических упражнений. Построение и перестроение на месте и в движении. О.Р.У. с гимнастической палкой. Комбинация из изученных акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Игра «Салки маршем».	1		
84	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Освоение упоров и висов. О.Р.У. в движении. Висы на перекладине. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди	1		

	опускание вперед в вис присев. Игра «Салки на одной ноге».			
85	Закрепление упоров и висов. Выполнение строевых упражнений. Выполнение пройденных комбинаций на перекладине. Игра «Силовой треугольник».	1		
86	Закаливание организма. Совершенствование упоров и висов. О.Р.У. в движении. Висы на перекладине. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Игра «Салки на одной ноге».	1		
87	Освоение опорных прыжков. О.Р.У. на месте. Имитация техники опорных прыжков с места и с разбега. Прыжок с последующем спрыгиванием. Повторение раннее изученных упражнений. Игра «Салки на одной ноге».	1		
88	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Закрепление техники опорных прыжков. О.Р.У. на месте. Имитация техники опорных прыжков с места и с разбега. Наскок на коня с места. Прыжок с последующим спрыгиванием. Повторение раннее изученных упражнений. Эстафета.	1		
89	Совершенствование техники опорных прыжков. Наскок на коня с места. То же с разбега. Прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 110-115см.) мальчики на результат. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.) девочки на результат. Игра «Точный прыжок».	1		
90	Организаторские умения и навыки. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Выполнение обязанностей командира отделения и помощника судьи. Помощь и страховка. Оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом. Игра «Охотники и утки».	1		
91	Контрольное занятие. Тест	1		
92	Легкая атлетика Повторный инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий	10 1		

	бег, бег прыжками. Темповый бег. Бег на слабопересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 15 минут – девочки, до 20 минут - мальчики. Игра «Быстро по местам».			
93	Совершенствование техники спринтерского бега. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Бег 30, 60м. Бег с ускорением. <i>Культурные традиции как «мостик» между поколениями. Обучение игре «Лепта»: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Хват биты, упражнения с битой, имитационные удары битой.</i>	1		
94	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Прыжки с 7-9 шагов разбега. <i>Закрепление техники игры «Лепта»: удары по мячу битой сверху, сбоку, снизу на точность, на дальность. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.</i>	1		
95	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Перепрыгивание через мячи. Скакалку. Прыжок в высоту с места. То же с небольшого разбега. Прыжок с полного разбега. Игра «Прыжки по полоскам».	1		
96	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Перепрыгивание через мячи. Скакалку. Прыжок в высоту с места. То же с небольшого разбега. Прыжок с полного разбега на результат (зачет). Игра «Прыжки по полоскам»	1		
97	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1		
98	Легкоатлетические метания. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Имитация метаний на месте и с разбега. Метание мяча 150 гр. по движущейся мишени с 14-15 метров- мальчики, 12-14 метров – девочки. Метание мяча на дальность с полного разбега на результат. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Точно в цель».	1		
99	<i>Выполнение упражнений входящих в программу норм ГТО.</i> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок с места. Прыжок с преодолением планки с неполного разбега. Прыжок с	1		

	полного разбега (11-13 шагов.) на результат. Игра «Лепта» по правилам.			
100	Тест. Проверка знаний по пройденному материалу.	1		
101	Защита рефератов.	1		
	ИТОГО:			

КРАТКОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/ п	Вид программного материала	Четверть			
		I	II	III	IV
		Количество часов (уроков)			
1	Базовая часть	67			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Легкая атлетика	13			11
1.3	Волейбол		15		
1.4	Баскетбол		5	8	
1.5	Гимнастика			4	10
1.6	Промежуточная аттестация				1
2	Вариативная часть	34			
2.1	Футбол	10			
2.2	Гандбол		8		
2.3	Лыжная подготовка			16	
	ИТОГО:	101			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний	в процессе уроков		
1	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега. Подвижные игры.	13 1	02.09	
2	Закрепление техники спринтерского бега. Низкий старт. Бег 30м. на результат (зачет). Бег по дистанции 70-80м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Игровые упражнения.	1	05.09	
3	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</i> Бег с низкого старта 60м. на результат (зачет). Совершенствование двигательных способностей. Упражнения с набивными мячами, прыжки. Игры.	1	06.09	
4	<i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i> Эстафетный бег игровым способом. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3р. по 70-80 метров. Бег с передачей эстафетной палочки. Бег 100м. на результат. Эстафета.	1	09.09	
5	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы, легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с прыжками в парах. Многоскоки. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут (зачет). Спортивные игры.	1	12.09	
6	Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину. О.Р.У. с предметами. Подводящие упражнения. Медленный бег с изменением направления. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат (зачет). Игра «Залпом, пли».	1	13.09	
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Комплекс О.Р.У. с теннисным мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели в игре. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Игра	1	16.09	

	«Снайперы».			
8	Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места. Комплекс с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через препятствие. Метание малого мяча на дальность отскока. Метание из различных и.п. Метание на дальность (зачет). Эстафеты.	1	19.09	
9	Овладение техникой бега на длинные дистанции. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров. 2-3 на (200+100м) и т.д. Спортивные игры.	1	20.09	
10	Бег на длинные дистанции. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	1	23.09	
11	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег на 2000м.	1	26.09	
12	Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение олимпийского движения. Организаторские умения и навыки. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращение, ЦНС. Правила соревнований и самоконтроля.	1	27.09	
13	Проверка знаний по пройденному материалу. Тест.	1	30.09	
14	Спортивные игры. Футбол Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.	10 1	03.10	
15	Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок, стоек. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке приставными шагами. Комбинации из освоенных элементов. Техника перемещений в парах. Развитие координационных способностей. Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Подвижные игры.	1	04.10	
16	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Эстафеты.	1	07.10	
17	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Игра «Команда быстроногих».	1	10.10	
18	Овладение техникой ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Комплекс О.Р.У. на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игровые задания.	1	11.10	

19	Закрепление техники ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по мячу внешней частью подъема. Ведение мяча без сопротивления.	1	14.10	
20	Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по воротам. О.Р.У. с мячом. Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений и ведению мяча. Игры и игровые задания.	1	17.10	
21	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Удары по воротам. Учебная игра.	1	18.10	
22	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для трех игроков.	1	21.10	
23	Контрольные упражнения. Тест.	1	24.10	
24	Спортивные игры. Гандбол Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм (гандбол). Основные правила игры в гандбол. История игры. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	8 1	25.10	
25	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передачи мяча в движении различными способами. Передачи в парах, тройках, квадратах. Ловля катящегося мяча. Игра «Мяч своему».	1	28.10	
26	Совершенствование техники движений. Ведение мяча различными способами. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Игра в мини-гандбол.	1	31.10	
27	Закрепление техники бросков мяча. Бросок из опорного положения с отклонением туловища Игра по упрощенным правилам.	1	01.11	
28	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча с места с трех позиций согнутой рукой сверху. Бросок в ворота с пассивным защитником. Игровые задания.	1	11.11	
29	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Взаимодействие вратаря с защитником. Упражнение «Тройка». Развитие скоростных способностей. Игра «Защита мячей».	1	14.11	
30	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие трех игроков. Упражнение «Обратный вход». Игра в мини-гандбол.	1	15.11	
31	Тест. Проверка знаний. Контрольные	1	18.11	

	упражнения.			
32	Спортивные игры. Волейбол Инструктаж по Т.Б. для занятий по волейболу. Совершенствование техники остановок, стоек, поворотов, передвижений. 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.	15 1	21.11	
33	Освоение техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	22.11	
34	Закрепление техники передачи мяча. Передача у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие прыгучести. Эстафета.	1	25.11	
35	Совершенствование техники приема и передачи мяча. О.Р.У. с волейбольным мячом. Комбинации из освоенных элементов. Прием мяча отраженного сеткой. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Прием и передача мяча. О.Р.У. с волейбольным мячом. Комбинации из освоенных элементов. Прием мяча в 5 зону. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	28.11	
36	Освоение техники верхней и нижней подач мяча. Игра в мини-волейбол.	1	29.11	
37	Закрепление техники нижней прямой подача мяча, прием подачи. О.Р.У. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	02.12	
38	Совершенствование техники нижней подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подвижные игры.	1	05.12	
39	Освоение техники прямого нападающего удара. Подводящие упражнения. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	06.12	
40	Закрепление техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку. Преодоление полосы препятствий.	1	09.12	
41	Совершенствование техники прямого нападающего удара. О.Р.У. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2с передач игрока из зоны 3; из	1	12.12	

	зоны 3с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.			
42	Освоение тактики игры. Техника защитных действий. О.Р.У. 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. Эстафеты	1	13.12	
43	Совершенствование тактики игры. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. 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.	1	16.12	
44	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проверка знаний. Игра «Лапта волейболистов».	1	19.12	
45	Тест. Игра в мини-волейбол.	1	20.12	
46	Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития координационных способностей. Подвижные игры «Лабиринт», «Борьба за мяч».	1	23.12	
47	Спортивные игры. Баскетбол Инструктаж по Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Правила соревнований по баскетболу. Закрепление техники стоек и передвижений, поворотов, остановок. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	13 1	26.12	
48	Освоение ловли и передачи мяча. Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Эстафеты.	1	27.12	
49	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Комплекс упражнений в парах. 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. Подвижные игры.	1	13.01	

50	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комплекс упражнений в парах. 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. Подвижные игры.	1	16.01	
51	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Совершенствование техники передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	17.01	
52	Освоение техники ведения мяча. Ведение с сопротивлением на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс О.Р.У. на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком.).	1	20.01	
53	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов. О.Р.У. с предметами. Разнообразные прыжки с поворотами. Игра по упрощенным правилам.	1	23.01	
54	Освоение техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики). О.Р.У. с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра.	1	24.01	
55	Освоение техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики). О.Р.У. с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра.	1	27.01	
56	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Закрепление техники бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от головы (девочки). Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	30.01	
57	Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего	1	31.01	

	расстояния из-под щита. Тактические приемы в игре.			
58	Освоение техники индивидуальной защиты. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3. Действия трех нападающих после двух защитников. Игра по упрощенным правилам.	1	03.02	
59	Проверка знаний по пройденному материалу. Тест.	1	06.02	
60	Лыжная подготовка Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий и ступающий шаг. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	16 1	07.02	
61	Совершенствование техники одновременных одношажных лыжных ходов. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	10.02	
62	Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Развитие координационных способностей.	1	13.02	
63	Совершенствование техники попеременных 2х-шажных ходов. Развитие выносливости. Бег на лыжах до 15м.	1	14.02	
64	Совершенствование техники попеременных 2х-шажных ходов. Эстафета противходом.	1	17.02	
65	Преодоление препятствий на лыжах, использование пройденных ходов. Игра «Лисий след».	1	20.02	
66	Освоение техники попеременного четырехшажного хода. Эстафета.	1	21.02	
67	Освоение техники попеременного четырехшажного хода.	1	24.02	
68	Совершенствование техники конькового хода. Эстафета с передачей палок.	1	27.02	
69	Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.02	
70	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Игра «Биатлон».	1	02.03	
71	Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, через шаг. Передвижение на лыжах с преодолением полосы препятствий.	1	05.03	
72	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км (зачет). Игра «Гонки с выбыванием».	1	06.03	
73	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты на лыжах. Преодоление полосы препятствий.	1	09.03	
74	Овладение техникой лыжных торможений.	1	12.03	

	Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Эстафета.			
75	Проверка знаний по пройденному материалу. Тестирование.	1	13.03	
76	Спортивная гимнастика Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивной гимнастикой. Правила страховки во время выполнения упражнений. Игра с использованием гимнастических упражнений.	14 1	16.03	
77	Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Игра для заключительной части урока.	1	19.03	
78	Современные системы физического воспитания их оздоровительное и прикладное значение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника кувырка вперед, назад; техника длинного кувырка. Комплекс на гимнастической скамейке. Игра «Бой петухов».	1	20.03	
79	Освоение акробатических упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. О.Р.У. с гантелями. Специальные упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо-юноши. Девушки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнение на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки- на низкой перекладине.	1	30.03	
80	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закрепление акробатических упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	02.04	
81	Совершенствование акробатических упражнений. Стойка на голове и руках из упора присев. Развитие гибкости, координации.	1	03.04	
82	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки.	1	06.04	
83	Совершенствование акробатических упражнений. Мальчики-кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный	1	09.04	

	кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Равновесие на одной; выпад вперед, кувырок вперед.			
84	Совершенствование акробатических упражнений. Мальчики-кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Равновесие на одной; выпад вперед, кувырок вперед.	1	10.04	
85	Освоение опорных прыжков. О.Р.У. в парах, с набивным мячом. Подводящие упражнения: прыжки змейкой через скамейку. Мальчики-прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см.) Девочки-прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.) Преодоление полосы препятствий.	1	13.04	
86	Закрепление опорных прыжков. О.Р.У. в парах, с набивным мячом. Подводящие упражнения: прыжки змейкой через скамейку. Мальчики-прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см.) зачет. Девочки-прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.) зачет. Преодоление полосы препятствий.	1	16.04	
87	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Совершенствование опорных прыжков. Строевые упражнения. О.Р.У. с обручами. Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Мальчики-прыжок согнув ноги, девочки-прыжок боком (конь в ширину). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Эстафеты.	1	17.04	
88	Организаторские умения и навыки. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1	20.04	
89	Контрольное занятие. Тест.	1	23.04	
90	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	24.04	

91	<p>Легкая атлетика</p> <p>Повторный инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетикой.</p> <p>Спринтерский бег. Комплекс О.Р.У. с набивным мячом. Повторение раннее пройденных строевых упражнений.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 по 40-60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20-30 м.).</p> <p><i>Культурные традиции как «мостик» между поколениями. Закрепление техники игры «Лепта»: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Хват биты, упражнения с битой, имитационные удары битой.</i></p>	11 1	27.04	
92	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Комплекс О.Р.У. с гантелями.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег 30, 60 м. на результат. <i>Совершенствование техники игры «Лепта»: удары по мячу битой сверху, сбоку, снизу на точность, на дальность. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.</i></p>	1	30.04	
93	<p>Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и спортом. Метание. О.Р.У. для рук и плечевого пояса в ходьбе. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния: юноши - до 18 метров; девушки - до 12-14 метров. Спортивные игры.</p>	1	04.05	
94	<p>Совершенствование техники метаний. О.Р.У. для рук и плечевого пояса в ходьбе.</p> <p>Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния: юноши - до 18 метров; девушки - до 12-14 метров.</p> <p>Метание на результат. Спортивные игры.</p>	1	07.05	
95	<p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием.</p>	1	08.05	
96	<p>Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы</p>	1	11.05	

	препятствий.			
97	Совершенствование техники прыжка в высоту. О.Р.У. с музыкальным сопровождением. Подводящие упражнения: выпрыгивание вверх, с продвижением вперед из приседа. Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов разбега. Прыжок способом «перешагивание» на результат (зачет).	1	14.05	
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат (зачет). Спортивные игры.	1	15.05	
99	Выполнение упражнений входящих в программу сдачи норм ГТО. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры.	1	18.05	
100	Контрольное занятие. Тест.	1	21.05	
101	Итоговый урок. Защита рефератов.	1	22.05	
	Итого:		101	

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Проведение по факту
	Основы знаний	в процессе обучения		
1	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег. Подвижные игры.	18 1	03.09.	
2	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Игровые упражнения.	1	05.09.	
3	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</i> Низкий старт 60м. Совершенствование двигательных способностей. Упражнения с набивными мячами, прыжки. Игры.	1	07.09.	
4	<i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i> Эстафетный бег игровым способом. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3р. по 70-80 метров. Бег с передачей эстафетной палочки. Бег 100м. на результат. Эстафета.	1	10.09.	
5	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы, легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Бег с прыжками в парах. Многоскоки. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Спортивные игры.	1	12.09.	
6	Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13	1	14.09.	

	шагов разбега.			
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. О.Р.У. с предметами. Подводящие упражнения. Медленный бег с изменением направления. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Спортивные игры.	1	17.09.	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на результат.	1	19.09.	
9	Метание малого мяча в цель и на дальность. Комплекс О.Р.У. с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели в игре.	1	21.09.	
10	Метание мяча на дальность с разбега. О.Р.У. для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Спортивные игры.	1	24.09.	
11	Метание мяча на дальность с места. Комплекс с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через препятствие. Метание малого мяча на дальность отскока. Метание из различных и.п. Эстафеты.	1	26.09.	
12	Метание мяча на дальность на результат. Преодоление усложненной полосы препятствий с прыжками, метанием, бегом и т.д.	1	28.09.	
13	Бег на длинные дистанции. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров. 2-3 на (200+100м) и т.д. Спортивные игры.	1	01.10.	

14	Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	1	03.10.	
15	Бег на 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	05.10.	
16	Кроссовая подготовка. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20минут юноши, до 15 минут – девушки. Эстафеты.	1	08.10.	
17	Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение олимпийского движения. Организаторские умения и навыки. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращение, ЦНС. Правила соревнований и самоконтроля.	1	10.10.	
18	Сдача контрольных нормативов.	1	12.10.	
	Спортивные игры			
	Футбол	9		
19	Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. Изучение правил соревнований по футболу. Игра с футбольным мячом.	1	15.10.	
20	Стойки и передвижения игрока. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке приставными шагами. Комбинации из освоенных элементов. Техника перемещений в парах. Развитие координационных способностей. Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол.	1	17.10.	

	Подвижные игры.			
21	Стойки и передвижения игрока. Комплекс упражнений в движении. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Эстафеты.	1	19.10.	
22	Допинг и честная конкуренция в спорте. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Команда быстроногих».	1	22.10.	
23	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Комплекс О.Р.У. на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Спортивные игры.	1	24.10.	
24	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча без сопротивления. Спортивные игры.	1	26.10.	
25	Удар по мячу и остановка мяча. Удар по воротам. О.Р.У. с мячом. Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений и ведению мяча. Игры и игровые задания.	1	05.11.	
26	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Тактика свободного нападения. Удары по воротам. Учебная игра.	1	07.11.	
27	Проверка знаний. Сдача контрольных нормативов.	1	09.11.	
	Волейбол	15		
28	Инструктаж по Т.Б. для занятий по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным	1	12.11.	

	шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.			
29	Вредные привычки. Прием и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	14.11.	
30	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие прыгучести. Эстафета.	1	16.11.	
31	Прием и передача мяча. О.Р.У. с волейбольным мячом. Комбинации из освоенных элементов. Прием мяча в 5 зону. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	19.11.	
32	Верхняя и нижняя подачи мяча. Игра в мини-волейбол.	1	21.11.	
33	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. О.Р.У. Подачи мяча индивидуально, в парах. Учебная игра.	1	23.11.	
34	Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подвижные игры.	1	26.11.	
35	Прямой нападающий удар. Подводящие упражнения. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	28.11.	
36	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку. Преодоление полосы препятствий.	1	30.11.	
37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. О.Р.У. имитация нижнего удара в	1	03.12.	

	прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2с передач игрока из зоны 3; из зоны 3с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.			
38	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	05.12.	
39	Тактика игры в волейбол. Техника защитных действий. О.Р.У. 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. Эстафеты.	1	07.12.	
40	Тактические приемы в волейболе. О.Р.У. 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.	1	10.12.	
41	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проверка знаний. Игра « Лапта волейболистов».	1	12.12.	
42	Сдача контрольных нормативов.	1	14.12.	
	Баскетбол	16		
43	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Правила соревнований по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	17.12.	

	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.			
44-45	Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Эстафеты.	1+1	19.12. 21.12.	
46	Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений в парах. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивлением 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. Подвижные игры.	1	24.12.	
47	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Передача мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	26.12.	
48-49	Передача мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.	1+1	09.01. 11.01.	
50	Ведение мяча. Ведение с сопротивлением на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс О.Р.У. на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком.).	1	15.01.	
51	Комбинации из освоенных элементов. О.Р.У. с предметами. Разнообразные прыжки с поворотами. Двусторонняя игра.	1	16.01.	
52-	Техника броска мяча. Бросок мяча из	1+1	18.01	

53	опорного положения с отклонением туловища. О.Р.У. с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра.		22.01.	
54	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	23.01.	
55-56	Бросок мяча в движении. О.Р.У. 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 прыжки со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра.	1+1	25.01. 29.01	
57	Штрафной бросок. О.Р.У. 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. Тактические приемы в игре.	1	30.01.	
58	Сдача контрольных нормативов.	1	01.02.	
	Лыжная подготовка	16		
59	Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	05.02.	
60-61	Одновременный одношажный ход.	1+1	06.02. 08.02.	
62-63	Попеременный 2х-шажный ход. Развитие выносливости. Бег на лыжах до 15м.	1+1	12.02. 13.02.	
64	Преодоление препятствий на лыжах, использование пройденных ходов. Игра «Лисий след».	1	15.02.	

65-66	Коньковый ход. Игра.	1+1	19.02. 20.02.	
67	Попеременный четырехшажный ход. Эстафета.	1	22.02.	
68	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Игра «Биатлон».	1	26.02.	
69	Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с преодолением полосы препятствий.	1	27.02.	
70	Прохождение дистанции до 2км. Игра «Гонки с выбыванием».	1	01.03.	
71-72	Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона. Эстафета.	1+1	05.03. 06.03.	
73	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	1	12.03.	
74	Сдача контрольных нормативов.	1	13.03.	
	Спортивная гимнастика	15		
75	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивной гимнастикой. Правила страховки во время выполнения упражнений. Игра с использованием гимнастических упражнений.	1	15.03.	
76	Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Игра для заключительной части урока.	1	19.03.	
77	Строевые упражнения. Современные системы физического воспитания их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника кувырка вперед, назад; техника длинного кувырка. Комплекс на гимнастической скамейке. Игра «Бой петухов».	1	20.03.	

78	Акробатические упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. О.Р.У. с гантелями. Специальные упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо-юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полу-шпагат. Упражнение на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки- на низкой перекладине.	1	22.03.	
79	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	02.04.	
80	Акробатические упражнения. Стойка на голове и руках из упора присев. Развитие гибкости, координации.	1	03.04.	
81	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки.	1	05.04.	
82	Закаливание. Акробатические упражнения: кувырок, стойка на голове и руках, «мост». Гимнастические комбинации.	1	09.04.	
83- 84	Акробатические упражнения. Мальчики-кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Равновесие на одной; выпад вперед, кувырок вперед.	1+1	10.04. 12.04.	
85- 86	Опорный прыжок. О.Р.У. в парах, с набивным мячом. Подводящие упражнения: прыжки змейкой через скамейку. Мальчики- прыжок согнув	1+1	16.04. 17.04	

	ноги (козел в длину, высота 110-115см.) Девочки-прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.) Преодоление полосы препятствий.			
87	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Опорные прыжки. Строевые упражнения. О.Р.У. с обручами. Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Мальчики-прыжок согнув ноги, девочки-прыжок боком (конь в ширину). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Эстафеты.	1	19.04.	
88	Организаторские умения и навыками	1	23.04.	
89	Контрольное занятие.	1	24.04.	
90	Промежуточная аттестация	1	26.04.	
	Легкая атлетика	9		
91	Повторный инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетикой. Спринтерский бег. Комплекс О.Р.У. с набивным мячом. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 по 40-60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20-30 м.). <i>Культурные традиции как «мостик» между поколениями. Закрепление техники игры «Лепта»: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Хват биты, упражнения с битой, имитационные удары битой.</i>	1	30.04.	
92	Техника спринтерского бега. Комплекс О.Р.У. с гантелями. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 по 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. <i>Совершенствование техники игры</i>	1	07.05.	

	<i>«Лопта»: удары по мячу битой сверху, сбоку, снизу на точность, на дальность. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.</i>			
93-94	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и спортом. Метание. О.Р.У. для рук и плечевого пояса в ходьбе. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния: юноши - до 18 метров; девушки - до 12-14 метров. Спортивные игры.	1+1	08.05. 14.05.	
95-96	Прыжки в высоту. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием.	1+1	15.05. 17.05.	
97	Прыжки в высоту. О.Р.У. с музыкальным сопровождением. Подводящие упражнения: выпрыгивание вверх, с продвижением вперед из приседа. Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов разбега. Прыжок способом «перешагивание» на результат.	1	21.05.	
98	<i>Выполнение упражнений входящих в программу сдачи норм ГТО.</i> Прыжок в длину с разбега. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега – на результат. Спортивные игры.	1	22.05.	
99	Итоговый урок.	1	24.05.	
	Итого:	99		

