**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МАОУ "Троицкая средняя общеобразовательная школа"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель ШМОМурашкина Т.МПриказ № 1 от «28» августа 2023 г.  | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВРТимакина О.ИПриказ № 1 от «20» августа 2023 г.  | УТВЕРЖДЕНОДиректор МАОУ "Троицкая СОШ"Кочеткова И.ГПриказ № 16 от «31» августа 2023 г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 класса

(ID 3845701)

**с. Троицкое** **2023-2024**

 Программа 5-9 класс

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

 **в основной школе 5-9 класс.**

**Личностные результаты**

 освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Гражданско-патриотическое воспитание:

становление ценностного отношения к своей Родине – России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

# осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

**Метапредметные результаты**

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**

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 о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее 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, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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 "Готов к труду и обороне" (ГТО);

*Выпускник научится:*

* Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* 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 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 физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных способностей 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 особенность их динамики в процессе ее самостоятельных занятий физической подготовки;
* 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановление 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанции (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол,в условиях учебной и игровой деятельности;
* 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 освоенных видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**2. Содержание учебного предмета, курса.**

**1.Знания о физической культуре**

**5 класс.**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

**3. Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика (27 ч).**

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения**: *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега*: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. **Прыжковые упражнения**: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания; *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* **Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

 **(18 ч)Лыжная подготовка.**

Теоретическая подготовка Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

 Попеременный и одновременный двухшажный ход.

**Спортивные игры (36 ч).**

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. 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 неведущей ногой. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

 Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

 Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение ( 6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

**Гимнастика (21 ч)**

**История гимнастики**. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.

 Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Освоение опорных прыжков.

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

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. **Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости. **Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

**6 класс**

**1.Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

 Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

 **Физическая культура человека.**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

 **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

**3.Физическое совершенствование .**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика (27 ч).**

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения**: *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 15 до30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Прыжковые упражнения**. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. **Метание.** Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 8-10 м.

**Лыжная подгатовка** **(18 ч).**

Теоретическая подготовка Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

 Попеременный и одновременный двухшажный ход.

н, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

**Спортивные игры (36 ч).**

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. 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 с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

 Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение ( 6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

**Гимнастика (21 ч)**

**История гимнастики**. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.

 Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

**Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность ( в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости. **Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

**7 класс**

**1.Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности .**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.

**3.Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика (27 ч).**

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. **Беговые упражнения**:

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование- бег на результат 60м

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Метание мяча150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

**Лыжная подготовка** **(18 ч).**

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

 Попеременный и одновременный двухшажный ход.

**Спортивные игры (36 ч).**

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. 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 с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

**Гимнастика (21 ч)**

**История гимнастики**. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

 Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.

Освоение опорных прыжков.

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

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

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

**Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

**( в процессе уроков)**

**Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно -ориентированная физическая подготовка.**

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

**5-7 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).**

Общефизическая подготовка. **Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

**8 класс**

**1.Знания о физической культуре.**

**История физической культуры**

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

**Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека.** Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности .**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

**3.Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика (27 ч).**

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование- бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

**Лыжная подготовка (18 ч).**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

 Попеременный и одновременный двухшажный ход. Коньковый ход.

**Спортивные игры (36 ч).**

**Футбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

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

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

**Баскетбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом ( 3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

**Гимнастика (21 ч)**

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами.Освоение и совершенствование висов и упоров.Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Девочки: висы и упоры

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 900 ( конь в ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических упражнений.

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

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

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату. Шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

**Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

**9 класс**

**1.Знания о физической культуре.**

**История физической культуры**

Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности .**

**Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**3. Физическое совершенствование.**

 **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика (27 ч).**

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн.- до 18 м. дев. –до12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

**Лыжная подготовка (18 ч).**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход. Коньковый ход.

**Спортивные игры (36 ч).**

**Футбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

**Баскетбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом ( 3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

 Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

**Гимнастика (21ч)**

Освоение строевых упражнений.

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.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

 Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

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

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

Освоение 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.

Развитие координационных способностей

 Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

**8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).**

Общефизическая подготовка. **Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

**Примерное содержание программного материала 5 – 9 классов**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Гимнастика с основами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Баскетбол | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Волейбол | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Футбол | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Элементы единоборств | - | - | - | - | - |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

***Критерии оценивания различных видов работ***

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логичнего излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике  | За непонимание и незнание материала программы |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:* самостоятельно организовать место занятий;
* подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
* контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
 | Учащийся:* организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
* допускает незначительные ошибки в подборе средств;
* контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
 | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**4.  Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

**Тематическое планирование по**

**физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема урока | Кол -вочасов | Элементы содержания урока | Дата |
| план | факт |
| **Л е г к а я а т л е т и к а 12 часов.** |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Низкий старт и стартовый разгон. | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с Высокого низкого старта.Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике бега с низкого старта. |  |  |
| 2 | Медленный бег, высокий старт. Низкий старт и стартовый разгон. | 1 | Учёт техники бега с высокого низкого старта.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта. |  |  |
| 3 | История физической культуры. Бег (60 м) высокий старт, низкого старт. | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. Высокий старт. |  |  |
| 4 |  Олимпийские игры древности. Бег (60 м) с низкого старта.  | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |  |  |
| 5 |  Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Обучение технике прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 6 | Возраждение олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 7 | История зарождения олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега |  |  |
| 8 |  Метание мяча 150 гр с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения. Игра русская лапта. | 1 | Обучение технике метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике метания мяча. |  |  |
| 9 | Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с разбега. Игра русская лапта. | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.6минутный бег развитие выносливости. |  |  |
| 10 | Метание мяча 150 гр. с разбега. Прыжок в длину. Игра русская лапта. | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.. Специальные беговые упражнения Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м развитие выносливости. |  |  |
| 11 |  Бег на средние дистанции Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Игра русская лапта | 1 | Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  |  |  |
| 12 |  Бег 1000м. Беговые и прыжковые упражнения. Игра русская лапта. | 1 | Контроль бега на 1000м . Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |  |  |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Ф у т б о л) 9 часов.** |
| 13 | Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол. | 1 | Инструктаж по правиламтехники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 15 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением напрвления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры. |  |  |
| 16 | Овладение техники ударов по воротам. | 1 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) поподания мячом в цель. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 17 | Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча. | 1 | Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упращённым правилам мини – футбол. |  |  |
| 18 | Основные элементы техники перемещений и владение мячом. | 1 | Игровые упражнения из освоенных элементов:ловля, передача, ведение. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.  |  |  |
| 19 | Тактика свободного нападения. |  | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 20 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол. | 1 |  |  |
| 21 | Игра в футбол по упращённым правилам. | 1 | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. |  |  |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Баскетбол)15 часов.** |
| 22 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |  |  |
| 23 | Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |  |  |
| 24 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. |  |  |
| 26 | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |  |  |
| 27 | Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры |  |  |
| 28 | Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |  |  |
| 29 | Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники остановок. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |  |  |
| 30 | Бросок мяча от груди в пол. Остановка прыжком.  | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники остановок. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |  |  |
| 31 | Вединие мяча на месте и в движении. Судейство. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники остановок. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом, вединие мяча на месте и в движении. Судейство. Знать правила игры. |  |  |
| 32 | Судейство. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;.Знать правила игры. |  |  |
| 33 | Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |  |  |
| 34 | Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом Совершенствование техники ведения мяча.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |  |  |
| 35 | Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Контроль техники ведения мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |  |  |
| 36 | Броски мяча с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |  |  |
| **Г и м н а с т и к а с э л е м е н т а м и а к р о б а т и к и 21 час.** |
| 37 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.  | 1 | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |  |  |
| 38 | История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений. |  |  |
| 39 | Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |  |  |
| 40 | Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |  |  |
| 41 | Опорный прыжок через гимнастического козла.  | 1 | О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: техники выполнения опорного прыжка. |  |  |
| 42 | Вис на гимнастической стенке. Опрный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |  |  |
| 43 | Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |  |  |
| 44 | Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. Повороты на месте.  | 1 | О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения |  |  |
| 46 | Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |  |  |
| 47 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесииУметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |  |  |
| 48 | Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения.  | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
| 49 | Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на низкой перекладине. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине. |  |  |
| 50 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках. | 1 | О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. |  |  |
| 51 | Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Учет техники Упражнений в висах и упорах. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |  |  |
| 52 | Лазание по канату. Эстафеты с мячом. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |  |  |
| 53 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |  |  |
| 54 | Наклоны вперёд из положения сед на полу. Лазание по канату. | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |  |  |
| 55 |  Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг. | 1 | Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
| 56 | Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.  | 1 | Развитие силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
| 57 | Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У. Упражнения на гибкость. Контроль техники лазания по канату. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; |  |  |
| **Л ы ж н а я п о д г о т о в к а 18 часов.** |
| 58 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного ходаЗнать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять |  |  |
| 59 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |  |  |
| 60 | Одновременно 2-х шажный ход.Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Обучение технике одновременного двухшажного ходаУметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.Научиться: технике одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 61 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 62 | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | 1 | Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка». |  |  |
| 63 | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуёлочка». |  |  |
| 64 | Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом».Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом;Научиться: технике торможения «плугом». |  |  |
| 65 | Свободное катание до 2 км.Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 66 | Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 67 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Контроль техники попеременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; |  |  |
| 68 | Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 69 |  Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 70 | Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 71 | Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км.  | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 72 | Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км.  | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 73 | Бег по лыжне на время (1 км). | 1 | Свободное катание до 2 км. Контроль прохождения дистанции.Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 74 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Гонка с преследованием».Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 75 | Техника подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| **В о л е й б о л 12 часов.** |
| 76 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятия волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом.  |  |  |
| 77 | Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе». Уметь: передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  |  |  |
| 78 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному». | 1 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 79 | Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку.Техника приёма и передач мяча.  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 80 | Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку. | 1 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упращённым правилам. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 81 | Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку. | 1 | Игры и игорвые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3). Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 82 | Техника приёма мячаснизу думя руками. Учёт нижней прямой подачи. | 1 | Приёмы мяча с низу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. . Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 83 | Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд. | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 84 | Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами в доль сетки. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 85 | Игра по упращённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 86 | Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара. | 1 | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 87 | Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упращённым правилам мини – волейбола. | 1 | Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
|  **Л е г к а я а т л е т и к а 15 часов** |
| 88 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 89 | Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 90 | Высокий старт. Прыжки в высоту. КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 91 | Бег 60 м. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.КУ – метание набивного мяча. Игра русская лапта | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. метание набивного мяча |  |  |
| 92 | Старт. Стартовый разгон.К.У Бег 60 м. Игра русская лапта. | 1 | Развитие выносливости.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 93 | Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м. Игра русская лапта | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 94 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости Бег от 3 до 5 мин. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 95 | Техника метания мяча на дольность. Метание мяча 150 гр. Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости Бег от 3 до 5 мин. Выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 96 | КУ. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов метание мяча 150 гр. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча.Выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 97 |  Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости |  |  |
| 98 |  КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега на результат Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 100 |  Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Совершенствование передачи эстафетной палочки. |  |  |
| 101 |  Техника метания малого мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. Встречная эстафета с палочкой. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Контроль бега на выносливость. Совершенствование передачи эстафетной палочки.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  |  |  |
| 102 |  КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Игра русская лапта. Учёт прыжка в длину с места на результат. Урок – игра с использованием элементов лёгкой атлетики. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Контроль бега на выносливость.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. |  |  |

**Тематическое планирование по**

 **физической культуре 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема урока | Кол -вочасов | Элементы содержания урока | Дата |
| план | факт |
| **Л е г к а я а т л е т и к а 12 часов.** |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике бега с низкого старта. |  |  |
| 2 | Медленный бег. Низкий старт и старт разг. | 1 | Учёт техники бега с низкого старта.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  |  |  |
| 3 | История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  |  |  |
| 4 |  Бег (60 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности.  | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  |  |  |
| 5 |  Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Игра русская лапта. | 1 | Обучение технике прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 6 | Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 7 | История зарождения олимпийскогодвижения в России. Прыжки в длину с разбега. Игра русская лапта. | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится выполнять прыжок в длину с разбега |  |  |
| 8 |  Метание мяча 150 гр с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения. | 1 | Обучение технике метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике метания мяча. |  |  |
| 9 | Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега. Игра русская лапта. | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |  |  |
| 10 |  Развитие выносливости, бег до 8 мин. Метание мяча 150 гр с разбега. Олимпийское движение в России (СССР). Игра русская лапта. | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научится выполнять метание мяча. Развитие выносливости, |  |  |
| 11 |  Развитие выносливости, бег до 8 мин. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Развитие выносливости, Совершенствование передачи эстафетной палочки. |  |  |
| 12 | КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 | Контроль бега на длинные дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Совершенствование передачи эстафетной палочки. |  |  |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Ф у т б о л) 9 часов.** |
| 13 | Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол. | 1 | Инструктаж по правиламтехники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 15 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением напрвления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры. |  |  |
| 16 | Овладение техники ударов по воротам. | 1 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) поподания мячом в цель. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 17 | Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча. | 1 | Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упращённым правилам мини – футбол. |  |  |
| 18 | Основные элементы техники перемещений и владение мячом. | 1 | Игровые упражнения из освоенных элементов:ловля, передача, ведение. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.  |  |  |
| 19 | Тактика свободного нападения. |  | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 20 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол. | 1 |  |  |
| 21 | Игра в футбол по упращёным правилам. | 1 | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. |  |  |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Баскетбол)15 часов.** |
| 22 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |  |  |
| 23 | История развития баскетбола в России. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры.  | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |  |  |
| 24 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. |  |  |
| 26 | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |  |  |
| 27 | Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры |  |  |
| 28 | Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |  |  |
| 29 | Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники остановок. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |  |  |
| 20 | Бросок мяча от груди в пол. Остановка прыжком.  | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники остановок. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |  |  |
| 31 | Вединие мяча на месте и в движении. Судейство. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники остановок. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом, вединие мяча на месте и в движении. Судейство. Знать правила игры. |  |  |
| 32 | Судейство. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;.Знать правила игры. |  |  |
| 33 | Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |  |  |
| 34 | Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом Совершенствование техники ведения мяча.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |  |  |
| 35 | Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Контроль техники ведения мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |  |  |
| 36 | Броски мяча с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |  |  |
| **Г и м н а с т и к а с э л е м е н т а м и а к р о б а т и к и 21 час.** |
| 37 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.  | 1 | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |  |  |
| 38 | История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений. |  |  |
| 39 | Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |  |  |
| 40 | Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |  |  |
| 41 | Опорный прыжок через гимнастического козла.  | 1 | О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств.Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: техники выполнения опорного прыжка. |  |  |
| 42 | Вис на гимнастической стенке. Опрный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |  |  |
| 43 | Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |  |  |
| 44 | Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. Повороты на месте.  | 1 | О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения |  |  |
| 46 | Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |  |  |
| 47 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесииУметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |  |  |
| 48 | Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения.  | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
| 49 | Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на низкой перекладине. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине. |  |  |
| 50 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках. | 1 | О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. |  |  |
| 51 | Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Учет техники Упражнений в висах и упорах. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |  |  |
| 52 | Лазание по канату. Эстафеты с мячом. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |  |  |
| 53 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |  |  |
| 54 | Наклоны вперёд из положения сед на полу. Лазание по канату. | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |  |  |
| 55 |  Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно –силовых качеств, для мальчиков и девочек. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
| 56 | Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.  | 1 | Развитие силовых качеств.Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
| 57 | Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У. Упражнения на гибкость. Контроль техники лазания по канату. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; |  |  |
| **Л ы ж н а я п о д г о т о в к а 18 часов.** |
| 58 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного ходаЗнать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять |  |  |
| 59 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять |  |  |
| 60 | Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Обучение технике одновременного двухшажного ходаУметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять.Научиться: технике одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 61 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 62 | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | 1 | Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка». |  |  |
| 63 | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуёлочка». |  |  |
| 64 | Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом».Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;Научиться: технике торможения «плугом». |  |  |
| 65 | Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 66 | Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 67 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Контроль техники попеременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |  |  |
| 68 | Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 69 |  Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 70 | Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 71 | Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км.  | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 62 | Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км.  | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 73 | Бег по лыжне на время (1 км). | 1 | Свободное катание до 2 км. Контроль прохождения дистанции.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 74 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Гонка с преследованием».Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 75 | Техника подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| **В о л е й б о л 12 часов.** |
| 76 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятия волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом.  |  |  |
| 77 | Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе». Уметь: передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  |  |  |
| 78 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному». | 1 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 79 | Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку.Техника приёма и передач мяча.  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 80 | Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку. | 1 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упращённым правилам. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 82 | Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку. | 1 | Игры и игорвые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3). Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 83 | Техника приёма мяча снизу двумя руками. Учёт нижней прямой подачи. | 1 | Приёмы мяча с низу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. . Игра в пионербол по упращённым правилам Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 84 | Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд. | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 85 | Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами в доль сетки. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 86 | Игра по упращённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 87 | Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара. | 1 | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 88 | Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упращённым правилам мини – волейбола. | 1 | Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
|  **Л е г к а я а т л е т и к а 15 часов** |
| 89 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 90 | Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 91 |  КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту. Высокий старт. Прыжки в высоту. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 92 | Бег 60 м. Высокий старт. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 93 | Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Игра русская лапта.  | 1 | Развитие выносливости. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 94 | Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 95 |  Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 96 | Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 97 |  Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов Метание мяча 150 гр. Игра « Вышибалы». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча. |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на результат. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 99 | Техника прыжка в длину с разбега Игра русская лапта. Развитие выносливости, бег до 8 мин.  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  |  |  |
| 100 |  КУ - техника разбега в прыжках в длину. Развитие выносливости, бег до 8 мин Эстафета с палочкой. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  |  |  |
| 101 | Развитие выносливости, бег до 12 мин Игра «Бездомный заяц». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 102 |  Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Контроль бега на выносливость.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Совершенствование передачи эстафетной палочки.. Поднимание туловища за 30 секунд на результат. Уметь: соблюдать правила игр, заданий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | **Тема урока** | **Кол -во****часов** | **Элементы содержания урока** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| Л е г к а я а т л е т и к а 12 часов. |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг. **ТБ на уроках физической культуры и спортивном зале. ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт** | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта.Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике бега с низкого старта. | 05.09.2023. | 05.09.2023 |
| 2 | Медленный бег. Низкий старт и старт разг. **Медленный бег. Низкий старт и стартовый разгон.** | 1 | Учёт техники бега с низкого старта.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта. | 06.09.2023. | 06.09.2023. |
| 3 | История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта **Бег 60 метров на результат.** | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь бегать на короткие дистанции. | 08.09.2023. | 08.09.2023. |
| 4 |  Бег (60 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности. **Специальные беговые и прыжковые упражнения. Изучение прыжки в длину с разбега.** | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь бегать на короткие дистанции. | 12.09.2023. | 12.09.2023 |
| 5 |  Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Игра русская лапта. **Прыжки в длину с места на результат.** | 1 | Обучение технике прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега. | 13.09.2023. | 13.09.2023. |
| 6 | Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега **Изучение прыжки в длину с разбега.** | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь выполнять прыжков в длину с разбега. | 15.09.2023. | 15.09.2023. |
| 7 | История зарождения олимпийскогодвижения в России. Прыжки в длину с разбега **Прыжок в длину с разбега на результат.** | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега | . 19.09.2023 | 19.09.2023 |
| 8 |  Метание мяча 150 гр с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения. Игра русская лапта. **Метание мяча на дальность.** | 1 | Обучение технике метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике метания мяча. | 22.09.2023. | 22.09.2023. |
| 9 | Бег в равномерном темпе. Кросс до 10м. минут. Метание мяча 150 гр с разбега. **Метание малого мяча на дальность, совершенствование.** | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь выполнять метание мяча. | 26.09.2023. | 26.09.2023. |
| 10 | Метание мяча 150 гр с разбега. Олимпийское движение в России (СССР). Игра русская лапта **Метание малого мяча на дальность, на результат.** | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь выполнять метание мяча. | 27.09.2023. | 27.09.2023. |
| 11 | Бег 1000 м. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. **Развитие выносливости, бег до 8 минут. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.** | 1 | Бег 100м. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Игра русская лапта. | 29.09.2023. | 29.09.2023. |
| 12 |  Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500м. Игра русская лапта. **Изучение прыжок в высоту с разбега.** | 1 | Контроль бега на длинные дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  | 04.10.2023. | 04.10.2023. |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Ф у т б о л) 9 часов.** |
| 13 | Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол. **Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту.** | 1 | Инструктаж по правиламтехники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 05.10.2023. | 05.10.2023. |
| 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. **Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту на результат.** | 1 | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 06.10.2023. | 06.10.2023. |
| 15 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. **Челночный бег 3 по 10 метров изучение.** | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением напрвления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры. | 11.10.2023. | 11.10.2023. |
| 16 | Овладение техники ударов по воротам.**Челночный бег 3 по 10 метров, совершенствование.** | 1 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) поподания мячом в цель. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 12.10.2023. | 12.10.2023. |
| 17 | Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча. **Челночный бег 3 по 10 метров на результат.** | 1 | Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упращённым правилам мини – футбол. | 13.10.2023. | 13.10.2023. |
| 18 | Основные элементы техники перемещений и владение мячом. **ТБ на уроках по футболу. Основные правила в футболе..** | 1 | Игровые упражнения из освоенных элементов:ловля, передача, ведение. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.  | 18.10.2023. | 18.10.2023. |
| 19 | Тактика свободного нападения. **Ловля. Ведение мяча. Прием мяча.** |  | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 19.10.2023. | 19.10.2023. |
| 20 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол. **Основные элементы техники перемещений и владение мячом.** | 1 | 20.10.2023. | 20.10.2023. |
| 21 | Игра в футбол по упращённым **Основные элементы техники перемещений и владения мячом.**правилам. | 1 | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. | 25.10.2023. | 25.10.2023. |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Баскетбол)15 часов.** |
| 22 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты. **Игра в мини футбол по упращенным правилам.** | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | 26.10.2023. | 26.10.2023. |
| 23 | Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России. **Баскетбол. ТБ на уроках по спортивным играм.** | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | 27.10.2023. | 27.10.2023. |
| 24 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | 08.11.2023. |  |
| 25 | Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. | 09.11.2023. |  |
| 26 | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. | 10.11.2023. |  |
| 27 | Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры | 15.11.2023. |  |
| 28 | Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. | 16.11.2023. |  |
| 29 | Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники остановок. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. | 17.11.2023. |  |
| 30 | Бросок мяча от груди в пол. Остановка прыжком.  | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники остановок. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. | 22.11.2023. |  |
| 31 | Ведение мяча на месте и в движении. Судейство. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники остановок. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом, вединие мяча на месте и в движении. Судейство. Знать правила игры. | 23.11.2023. |  |
| 32 | Судейство. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;.Знать правила игры. | 24.11.2023. |  |
| 33 | Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | 29.11.2023. |  |
| 34 | Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом Совершенствование техники ведения мяча.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | 30.11.2023. |  |
| 35 | Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Контроль техники ведения мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | 01.12.2023. |  |
| 36 | Броски мяча с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. | 06.12.2023. |  |
| **Г и м н а с т и к а с э л е м е н т а м и а к р о б а т и к и 21 час.** |
| 37 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.  | 1 | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. | 07.12.2023. |  |
| 38 | История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений. | 08.12.2023. |  |
| 39 | Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; | 13.12.2023. |  |
| 40 | Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; | 14.12.2023. |  |
| 41 | Опорный прыжок через гимнастического козла.  | 1 | О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств.Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: техники выполнения опорного прыжка. | 15.12.2023. |  |
| 42 | Вис на гимнастической стенке. Опрный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. | 20.12.2023. |  |
| 43 | Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. | 21.12.2023. |  |
| 44 | Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. | 22.12.2023. |  |
| 45 | Строевые упражнения. Повороты на месте.  | 1 | О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения | 27.12.2023.28.12.2023. |  |
| 46 | Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |
| 47 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесииУметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. | 29.12.2023. |  |
| 48 | Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения.  | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств. | 10.01.2024. |  |
| 49 | Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на низкой перекладине. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине. | 11.01.2024 |  |
| 50 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках. | 1 | О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. | 12.01.2024. |  |
| 51 | Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Учет техники Упражнений в висах и упорах. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |  |  |
| 52 | Лазание по канату. Эстафеты с мячом. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |  |  |
| 53 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |  |  |
| 54 | Наклоны вперёд из положения сед на полу. Лазание по канату. | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |  |  |
| 55 |  Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг. | 1 | Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
| 56 | Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.  | 1 | Развитие силовых качеств.Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
| 57 | Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.  | 1 | Развитие скор.-силовых качеств.О.Р.У. Упражнения на гибкость.Контроль техники лазания по канату. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; |  |  |
| **Л ы ж н а я п о д г о т о в к а 18 часов.** |
| 58 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного ходаЗнать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |  |  |
| 59 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |  |  |
| 60 | Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Обучение технике одновременного двухшажного ходаУметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.Научиться: технике одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 61 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 62 | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | 1 | Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка». |  |  |
| 63 | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуёлочка». |  |  |
| 64 | Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом».Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;Научиться: технике торможения «плугом». |  |  |
| 65 | Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 66 | Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 67 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Контроль техники попеременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |  |  |
| 68 | Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 69 |  Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 70 | Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 71 | Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км.  | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 72 | Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км.  | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 73 | Бег по лыжне на время (1 км). | 1 | Свободное катание до 2 км. Контроль прохождения дистанции.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 74 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Гонка с преследованием».Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 75 | Техника подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| **В о л е й б о л 12 часов.** |
| 76 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятия волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом.  |  |  |
| 77 | Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе». Уметь: передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  |  |  |
| 78 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному». | 1 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 79 | Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 80 | Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку. | 1 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упращённым правилам. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 81 | Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку. | 1 | Игры и игорвые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3). Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 82 | Техника приёма мячаснизу думя руками. Учёт нижней прямой подачи. | 1 | Приёмы мяча с низу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. . Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 83 | Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд. | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 84 | Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами в доль сетки. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 85 | Игра по упращённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 86 | Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара. | 1 | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 87 | Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упращённым правилам мини – волейбола. | 1 | Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
|  **Л е г к а я а т л е т и к а 15 часов** |
| 88 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 89 | Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 90 | Высокий старт. Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 91 |  К.У.Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Бег 60 м. Высокий старт. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 92 | Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.  | 1 | Развитие выносливости.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 93 | Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м. Русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. Русская лапта. |  |  |
| 94 |  Высокий старт.Стартовый разгон. Развитие выносливости .Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Русская лапта. |  |  |
| 95 | Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр. Русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Выполнять метание мяча на дальность Русская лапта.; |  |  |
| 96 | Игра « Вышибалы». Метание мяча 150 гр. Русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча.Выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 97 |  Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 98 |  Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 10 мин . | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 99 |  Развитие выносливости, бег до 12 мин.Прыжки в длину с разбега на результат. Русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 100 |  Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки Высокий старт. Стартовый разгон. Игра «Русская лапта.». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие выносливости.Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 101 | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. бег 2000м. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.Контроль бега на выносливость.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции, выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 102 |  КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки . «Борьба за флаг».Учёт наклона вперёд из положения стоя. Игра «Русская лапта.». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Контроль бега на выносливость. Выполнять прыжок в длину с места. . Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Игра «Русская лапта.». |  |  |

**Тематическое планирование по**

 **физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема урока | Кол -вочасов | Элементы содержания урока | Дата |
| план | факт |
| **Л е г к а я а т л е т и к а 12 часов.** |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг. **ТБ на уроках физической культуры и спортивном зале. ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт** | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта.Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике бега с низкого старта. | 04.09.2023. | 04.09.2023. |
| 2 | Медленный бег. Низкий старт и старт разг. | 1 | Учёт техники бега с низкого старта.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта. | 08.09.2023. | 08.09.2023. |
| 3 | История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. | 12.09.2023. | 12.09.2023. |
| 4 |  Олимпийские игры древности. Бег (60 м) с низкого старта. Игра русская лапта. **Бег 30метров.** | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь бегать на короткие дистанции. | 14.09.2023. | 14.09.2023. |
| 5 |  Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Обучение технике прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега. | 15.09.2023. | 15.09.2023. |
| 6 | Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь выполнять прыжк в длину с разбега. | 19.09.2023. | 19.09.2023. |
| 7 | История зарождения олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега | 22.09.2023. | 22.09.2023. |
| 8 |  Метание мяча 150 гр с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения. | 1 | Обучение технике метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике метания мяча. Бег(2000м – м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 26.09.2023. | 26.09.2023. |
| 9 | Медленный бег Специальные беговые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега. Игра русская лапта. | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. . Развитие выносливости.  | 29.09.2023. | 29.09.2023. |
| 10 |  Олимпийское движение в России (СССР). Метание мяча 150 гр с разбега. Бег в равномерном темпе .Игра русская лапта. | 1 | Бег в равномерном темпе 10 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь выполнять метание мяча. | 03.10.2023. | 03.10.2023. |
| 11 |  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Специальные беговые упражнения. Игра русская лапта. | 1 |  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бег в равномерном темпе 10 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. | 06.10.2023. | 06.10.2023. |
| 12 |  Беговые и прыжковые упражнения. Игра русская лапта. | 1 |  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бег на результат (2000м - м., 1500м-д.) Развитие выносливости.  | 09.10.2023. | 09.10.2023. |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Ф у т б о л) 9 часов.** |
| 13 | Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол. | 1 | Инструктаж по правиламтехники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 12.10.2023. | 12.10.2023. |
| 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 13.10.2023. | 13.10.2023. |
| 15 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением напрвления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры. | 16.10.2023. | 16.10.2023. |
| 16 | Овладение техники ударов по воротам. | 1 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) поподания мячом в цель. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 19.10.2023. | 19.10.2023. |
| 17 | Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча. | 1 | Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упращённым правилам мини – футбол. | 20.10.2023. | 20.10.2023 |
| 18 | Основные элементы техники перемещений и владение мячом. | 1 | Игровые упражнения из освоенных элементов:ловля, передача, ведение. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.  | 23.10.2023. | 23.10.2023. |
| 19 | Тактика свободного нападения. |  | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 26.10.2023. | 26.10.2023. |
| 20 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол. | 1 | 27.10.2023. | 27.10.2023. |
| 21 | Игра в футбол по упращённым правилам. | 1 | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. | 06.11.2023. |  |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Баскетбол) 15 часов.** |
| 22 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История развития баскетбола в России. Баскетбольные эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | 09.11.2023. |  |
| 23 |  Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры.  | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | 10.11.2023. |  |
| 24 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | 13.11.2023. |  |
| 25 | Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. | 16.11.2023. |  |
| 26 | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. | 17.11.2023. |  |
| 27 | Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры | 20.11.2023. |  |
| 28 | Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. | 23.11.2023. |  |
|  |
| 29 | Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры | 24.11.2023. |  |
| 30 | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры | 27.11.2023. |  |
| 31 | Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры | 30.11.2023. |  |
| 32 | Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. | 01.12.2023. |  |
| 33 | Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры | 04.12.2023. |  |
| 34 | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры | 07.12.2023. |  |
| 35 | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры | 08.12.2023. |  |
| 36 | . Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры | 11.12.2023. |  |
| **Г и м н а с т и к а с э л е м е н т а м и а к р о б а т и к и 21 час.** |
| 37 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.  | 1 | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. | 14.12.2023. |  |
| 38 | История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений. | 15.12.2023. |  |
| 39 | Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; | 18.12.2023. |  |
| 40 | Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; | 21.12.2023. |  |
| 41 | Опорный прыжок через гимнастического козла.  | 1 | О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств.Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: техники выполнения опорного прыжка. | 22.12.2023. |  |
| 42 | Вис на гимнастической стенке. Опрный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. | 25.12.2023. |  |
| 43 | Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. | 28.12.2023. |  |
| 44 | Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги врозь. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. | 29.12.2023. |  |
| 45 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Опорный прыжок способом ноги врозь. | 1 | О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения | 08.01.2024. |  |
| 46 | Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. | 11.01.2024. |  |
| 47 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Кувырок вперёд и назад. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесииУметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. | 12.01.2024. |  |
| 48 | Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств .Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств. | 15.01.2024. |  |
| 49 | Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Выполнить: Упражнения на низкой перекладине. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научить: технике выполнения упражнений на перекладине. | 18.01.2024. |  |
| 50 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках. | 1 | О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. | 19.01.2024. |  |
| 51 | Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа. Акробатическая комбинация 4-5упр. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Учет техники Упражнений в висах и упорах. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. | 22.01.2024. |  |
| 52 | Лазание по канату. Эстафеты с мячом. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. | 25.01.2024. |  |
| 53 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Акробатическая комбинация 4-5упр. | 1 | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; | 26.01.2024. |  |
| 54 | Наклоны вперёд из положения сед на полу. Лазание по канат Акробатическая комбинация 4-5упр. | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; | 29.01.2024. |  |
| 55 |  Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг. | 1 | Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. | 01.02.2024. |  |
| 56 | Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату. Акробатическая комбинация 4-5упр. | 1 | Развитие силовых качеств.Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
| 57 | Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.  | 1 | Развитие скор.-силовых качеств.О.Р.У. Упражнения на гибкость. Контроль техники лазания по канату. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; |  |  |
| **Л ы ж н а я п о д г о т о в к а 18 часов.** |
| 58 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного ходаЗнать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |  |  |
| 59 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |  |  |
| 60 | Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Обучение технике одновременного двухшажного ходаУметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.Научиться: технике одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 61 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом; |  |  |
| 62 | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | 1 | Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка». |  |  |
| 63 | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуёлочка». |  |  |
| 64 | Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом».Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;Научиться: технике торможения «плугом». |  |  |
| 65 | Свободное катание до 2 км.Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 66 | Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 67 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Контроль техники попеременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |  |  |
| 68 | Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 69 |  Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 70 | Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 71 | Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км.  | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 72 | Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км.  | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 73 | Бег по лыжне на время (1 км). | 1 | Свободное катание до 2 км. Контроль прохождения дистанции.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 74 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Гонка с преследованием».Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 75 | Техника подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| **В о л е й б о л 12 часов.** |
| 76 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятия волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом.  |  |  |
| 77 | Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе». Уметь: передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  |  |  |
| 78 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному». | 1 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 79 | Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку.Техника приёма и передач мяча.  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 80 | Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку. | 1 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упращённым правилам. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 81 | Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку. | 1 | Игры и игорвые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3). Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 82 | Техника приёма мячаснизу думя руками. Учёт нижней прямой подачи. | 1 | Приёмы мяча с низу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. . Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 83 | Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд. | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 84 | Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами в доль сетки. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 85 | Игра по упращённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 86 | Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара. | 1 | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 87 | Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упращённым правилам мини – волейбола. | 1 | Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
|  **Л е г к а я а т л е т и к а 15 часов** |
| 88 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 89 | Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 90 | Высокий старт. Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 91 | Бег 60 м. Высокий старт. Игра русская лапта.  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 92 | Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Бег 60 м. Высокий старт. Игра русская лапта. | 1 | Развитие выносливости.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 93 | Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 94 | Метание мяча 150 грамм. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 95 | Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 96 | К.У. Метание мяча 150 гр. Игра « Вышибалы». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча.Выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега, 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 98 | Техника прыжка в длину с разбега, с 11–13 беговых шагов. Отталкивание..  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 99 |  КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 100 |  Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 15 мин.Высокий старт. Стартовый разгон. Игра русская лапта. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 101 |  Кроссовая подготовка бег1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.Контроль бега на выносливость. Совершенствование передачи эстафетной палочкиУметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на длинные дистанции, |  |  |
| 102 |  В КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки Игры на местности «Борьба за флаг». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.Контроль бега на выносливость. Совершенствование передачи эстафетной палочкиУметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на длинные дистанции, |  |  |

 **Тематическое планирование по**

 **физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема урока | Кол -вочасов | Элементы содержания урока | Дата |
| план | факт |
| **Л е г к а я а т л е т и к а 12 часов.** |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг. Спринтерскийбег,эстафетный бег.**ТБ на уроках физической культуры и спортивном зале. Техника безопасности на уроках легкой атлетик...** | 1 | Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике Низкий старт. Высокий старт (до 10 15 и), бег с ускорением (50 40 и) Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | 05.09.2023. | 05.09.2023. |
| 2 | Медленный бег. Низкий старт и старт разг. | 1 | Учёт техники бега с низкого старта.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта. | 06.09.2023. | 06.09.2023. |
| 3 | История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта. Игра русская лапта. | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. Игра русская лапта. | 08.09.2023. | 08.09.2023. |
| 4 |  Олимпийские игры древности. Бег (60 м) с низкого старта. Игра русская лапта. **Специально беговые и прыжковые упражнения. Изучение прыжки в длину с разбега.** | 1 | Бег на короткие дистанции.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. Игра русская лапта. | 12.09.2023. | 12.09.2023. |
| 5 |  Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | 1 | . Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 13.09.2023. | 13.09.2023. |
| 6 | Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Игра русская лапта. | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | 14.09.2023. | 14.09.2023. |
| 7 | История зарождения олимпийскогодвижения в России. К.У. Прыжок в длину на результат. Метание мяча.**Бег 30 метров на результат.** | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега Развитие скоростно-силовых качеств  | 15.09.2023. | 15.09.2023. |
| 8 |  Специально беговые и прыжковые упражнения.Метание мяча 150 гр с разбега Игра русская лапта .**Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег 100 метров на результат.** | 1 | Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике метания мяча. | 18.09.2023. | 18.09.2023. |
| 9 | Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега. **Бег 60 метров на результат.** | 1 | (2000м – м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Сов ершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. | 19.09.2023. | 19.09.2023. |
| 10 | Олимпийское движение в России (СССР).К.У. Метание мяча 150 гр с разбега. Специальные беговые упражнения **прыжок в длину с разбега 13-15 шагов на результат.** | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Бег(2000м – м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. | 22.09.2023. | 22.09.2023. |
| 11 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Специальные беговые упражнения..**Метание малого мяча на дальность, изучение.**  | 1 | . Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости. | 25.09.2023. | 25.09.2023. |
| 12 |  Специальные беговые упражнения.К.У.2000м.**Метание малого мяча на дальность, на результат.** | 1 | . Бег на результат ( 2000м-д.) Развитие выносливости.  | 26.09.2023. | 26.09.2023. |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Ф у т б о л) 9 часов.** |
| 13 | Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол. **Равномерный бег(20 мин.) Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.** | 1 | Инструктаж по правиламтехники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 27.09.2023. | 27.09.2023. |
| 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке .**Изучение прыжок в высоту с разбега.** | 1 | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 03.10.2023. | 03.10.2023. |
| 15 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. **Совершенствование прыжок в высоту с разбега.** | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением напрвления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры. | 04.10.2023. | 04.10.2023. |
| 16 | Овладение техники ударов по воротам. **Прыжок в высоту с разбега на результат.** | 1 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) поподания мячом в цель. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 06.10.2023. | 06.10.2023. |
| 17 | Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча. **Челночный бег 3 по 10 метров изучение.** | 1 | Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упращённым правилам мини – футбол. | 10.10.2023. | 10.10.2023. |
| 18 | Основные элементы техники перемещений и владение мячом. **Челночный бег совершенствование Челночный бег 3 по 10 метров на результат.** | **1.** | Игровые упражнения из освоенных элементов:ловля, передача, ведение. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.  | 11.10.2023. | 11.10.2023. |
| 19 | Тактика свободного нападения. **ТБ на уроках по футболу. Основные правила в футболе.**  |  | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 13.10.2023. | 13.10.2023. |
| 20 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол. | 1 | 17.10.2023. | 17.10.2023. |
| 21 | Игра в футбол по упращённым правилам. | 1 | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. | 18.10.2023. | 18.10.2023. |
| **С п о р т и в н ы е и г р ы (Баскетбол) 15 часов.** |
| 22 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок.Баскетбольные эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | 19.10.2023. | 19.10.2023. |
| 23 |  История развития баскетбола в России. Сочетание приемов передвижений и бросков. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | 20.10.2023. | 20.10.2023. |
| 24 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | 24.10.2023. | 24.10.2023. |
| 25 | Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. | 25.10.2023. | 25.10.2023. |
| 26 | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. | 27.10.2023. | 27.10.2023. |
| 27 | Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры | 07.11.2023. |  |
| 28 | Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. | 08.11.2023. |  |
|  |
| 29 | Штрафной бросок. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра | 10.11.2023. |  |
| 30 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | 14.11.2023. |  |
| 31 | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 15.11.2023. |  |
| 32 | Учебная игра. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 17.11.2023. |  |
| 33 | Позиционное нападение и личная защита | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра | 21.11.2023. |  |
| 34 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра | 22.11.2023. |  |
| 35 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра. Правила баскетбола. | 24.11.2023. |  |
| 36 | . Взаимодействие трех игроков | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | 28.11.2023. |  |
| **Г и м н а с т и к а с э л е м е н т а м и а к р о б а т и к и 21 час.** |
| 37 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.  | 1 | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. | 29.11.2023. |  |
| 38 | История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Освоение акробатических упражнений. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений. | 01.12.2023. |  |
| 39 | Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад. Освоение акробатических упражнений | 1 | О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; | 05.12.2023. |  |
| 40 | Перестроения из одной в две шеренги Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; | 06.12.2023. |  |
| 41 | Опорный прыжок через гимнастического козла.  | 1 | О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств.Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: техники выполнения опорного прыжка. | 08.12.2023. |  |
| 42 | Освоение и совершенствование висов и упоров. Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. | 12.12.2023. |  |
| 43 | Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. | 13.12.2023. |  |
| 44 | Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. | 15.12.2023. |  |
| 45 |  Освоение акробатических упражнений. | 1 | О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трех шагов разбега.Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок впередУметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения | 19.12.2023. |  |
| 46 | Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. | 20.12.2023. |  |
| 47 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесииУметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. | 22.12.2023. |  |
| 48 | Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Развитие гибкости. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств. | 26.12.2023. |  |
| 49 | Упражнения в висах и упорах. Освоение акробатических упражнений .Метание мяча 1 кг. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трех шагов разбега.Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Выполнить:упражнения на низкой перекладине. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научить: технике выполнения упражнений на перекладине. | 27.12.2023. |  |
| 50 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках. | 1 | О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. | 29.12.2023. |  |
| 51 | Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Учет техники Упражнений в висах и упорах. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. | 09.01.2024. |  |
| 52 | Лазание по канату. Эстафеты с мячом. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. | 10.01.2024. |  |
| 53 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; | 12.01.2024. |  |
| 54 | Наклоны вперёд из положения сед на полу. Лазание по канату. | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; | 16.01.2024. |  |
| 55 |  Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг. | 1 | Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. | 17.01.2024. |  |
| 56 | Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.  | 1 | Развитие силовых качеств.Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. | 19.01.2024. |  |
| 57 | Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.  | 1 | Развитие скор.-силовых качеств.О.Р.У. Упражнения на гибкость.Контроль техники лазания по канату. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; | 23.01.2024. |  |
| **Л ы ж н а я п о д г о т о в к а 18 часов.** |
| 58 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника Попеременно 2-х шажный ход. | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного ходаЗнать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять | 24.01.2024. |  |
| 59 |  Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять | 26.01.2024. |  |
| 60 |  Техника одновременного 2-х шажного ход. Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Обучение технике одновременного двухшажного ходаУметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.Научиться: технике одновременного двухшажного хода. | 30.01.2024. |  |
| 61 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; | 31.01.2024. |  |
| 62 | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | 1 | Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка». | 02.02.2024. |  |
| 63 | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуёлочка». |  |  |
| 64 | Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом».Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;Научиться: технике торможения «плугом». |  |  |
| 65 | Свободное катание до 2 км.Одновременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 66 | Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.  | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 67 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Контроль техники попеременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |  |  |
| 68 | Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 69 |  Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 70 | Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. Коньковый ход. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |  |  |
| 71 | Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км. Коньковый ход. | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 72 | Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км. Коньковый ход | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 73 | Бег по лыжне на время (1 км). | 1 | Свободное катание до 2 км. Контроль прохождения дистанции.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |  |  |
| 74 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Гонка с преследованием».Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 75 | Техника подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| **В о л е й б о л 12 часов.** |
| 76 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятия волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом.  |  |  |
| 77 | Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе». Уметь: передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  |  |  |
| 78 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному». | 1 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 79 | Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.  | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 80 | Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку. | 1 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упращённым правилам. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 81 | Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку. | 1 | Игры и игорвые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3). Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 82 | Техника приёма мячаснизу думя руками. Учёт нижней прямой подачи. | 1 | Приёмы мяча с низу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. . Игра в пионербол по упращённым правилам. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 83 | Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд. | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно ,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 84 | Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами в доль сетки. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 85 | Игра по упращённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 86 | Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара. | 1 | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |  |  |
| 87 | Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упращённым правилам мини – волейбола. | 1 | Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
|  **Л е г к а я а т л е т и к а 15 часов** |
| 88 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 89 | Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 90 | Высокий старт. КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 91 | Бег 60 м. Высокий старт. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 92 | Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.  | 1 | Развитие выносливости.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 93 | Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 94 | Метание мяча 150 грамм. Спортивная игра «Лапта» | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 95 | Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр.  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 96 |  Метание мяча 150 гр. Спортивная игра «Лапта» | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Техника метания мяча.Выполнять метание мяча на дальность; |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. Спортивная игра «Лапта» | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять технику прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 98 | Техника прыжка в длину с разбега. Бег 60 метров на результатВстречная эстафета с палочкой. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 99 |  Высокий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафета с палочкой. Бег в равномерном темпе 15 мин..  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковы Высокий старт. Стартовый разгон. е. Контроль техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 100 |  Равномерный бег 15мин. Эстафета с палочкой.. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта»  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие выносливости.Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 101 |  Равномерный бег 15мин. Совершенствование передачи эстафетной палочки .  | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.Контроль бега на выносливость. Совершенствование передачи эстафетной палочки.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |  |  |
| 102 | Теоретические сведения по физической культуре.Бег на результат 2000м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Спортивная игра «Лапта.. | 1 |  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Бег на результат ( 2000м-д.) Развитие выносливости.  Игры, эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики. Поднимание туловища за 30 секунд на результат. Уметь: соблюдать правила игр, заданий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. |  |  |