

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат №1 основного общего образования городского округа Чапаевск Самарской области»

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Федосеева О.В.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Веляева Л.В.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школы-интерната № 1  
г.о. Чапаевск  
\_\_\_\_\_ Кельчина И.Г.  
Приказ № 196 о/д от 30.08.2021 г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
для обучающихся 5-9 классов,  
рассчитанная на 2021–2022 учебный год

Составители:  
учитель физической культуры

Чапаевск, 2021

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена: 1) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от России от 17.12.2010 г. №1897.(с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 № 1644,от 31.12.2015 №1577);2) на основании основной общеобразовательной программы основного общего образования ГБОУ школы-интерната №1 г.о. Чапаевск (новая редакция от 30.08.2021 № 195 о/д от 30.08.2021); на основании авторской программы по физической культуре 5-9 классы, М. Я. Виленского издательство М.: «Просвещение», 2018г.

**Целью** изучения физической культуры на ступени основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## 1. **Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболевания, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

Владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **2. Место предмета в учебном плане**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч. на пять лет обучения (по 3 ч. в неделю).

## **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»**

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

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

### **Метапредметные результаты**

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - 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;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- , доводить её до собеседника.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь

при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

## **5.Содержание курса**

### **Знания о физической культуре**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.



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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.**

| № урока   | Тема урока   | Тип урока   | Элементы содержания   | Планируемые результаты | Дата проведения |   | Примечание |
|---|--|-------------|---|------------------------|-----------------|---|------------|
|   |  |             |   |                        | По плану        | По факту  |            |
| <b><i>I четверть</i></b><br><b><i>Основы знаний</i></b>         |  |             |   |                        |                 |   |            |
| 1.  | Инструктаж по охране труда.                        | Вводный     | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.                         |                        |                 | Знать требования инструкции.<br>Устный опрос                        | 1          |
| <b><i>Легкая атлетика</i></b><br><b><i>Спринтерский бег</i></b> |  |             |   |                        |                 |   |            |
| 2-3   | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение    | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |                        |                 | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | 1          |
| 4-5   | Высокий старт                                      | Обучение    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.   |                        |                 | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        | 1          |
| 6-7   | Финальное усилие. Эстафеты.                        | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.   |                        |                 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.                      | 1          |
| 8   | Развитие   | совершенств | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.   |                        |                 |   | 1          |

|                |   |                   |   |  |   |
|----------------|---|-------------------|---|--|---|
|                | скоростных способностей.                    | ование            | Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.  |  |   |
| 9-10           | Развитие скоростной выносливости            | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 1 |
| <b>Метание</b> |   |                   |   |  |   |
| 11             | Развитие скоростно-силовых способностей.    | обучение          | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | 1 |
| 12             | Метание мяча на дальность.                  | комплексный       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.  | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | 1 |
| 13             | Метание мяча на дальность.                  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | 1 |
| <b>Прыжки</b>  |   |                   |   |  |   |
| 14 - 15        | Развитие силовых способностей и прыгучести. | обучение          | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                | 1 |

|                       |                               |                   |  |  |   |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------|--|--|---|
|                       |                               |                   | движения ног вперед.   |  |   |
| 16                    | Прыжок в длину с разбега.     | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  | 1 |
| 17                    | Прыжок в длину с разбега.     | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.   | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.          | 1 |
| <b>Длительный бег</b> |                               |                   |  |  |   |
| 18 - 19               | Развитие выносливости.        | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега                         | 1 |
| 20                    | Развитие силовой выносливости | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.        | Тестирование бега на 1000 метров.                  | 1 |
| 21- 22                | Преодоление препятствий       | Обучение          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.                          | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |
| 23 - 24               | Переменный бег                | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |
| 25                    | Гладкий бег                   | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.   | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | 1 |
| 26 -                  | Кроссовая                     | совершенств       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в  | Уметь  | 1 |

|  |   |                   |  |  |   |
|--|---|-------------------|--|--|---|
| 27                                     | подготовка                                  | ование            | равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.   | демонстрировать физические кондиции  |   |
| <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b> |   |                   |  |  |   |
| 28 - 29                                | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.   | Уметь выполнять комбинации и из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 1 |
| 30 - 32                                | Ловля и передача мяча.                      | обучение          | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   | 1 |
| 33- 35                                 | Ведение мяча                                | комплексный       | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».                              | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  | 1 |
| 36- 37                                 | Бросок мяча                                 | комплексный       | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения;  |  | 1 |

|              |   |                   |  |  |   |
|--------------|---|-------------------|--|--|---|
|              |   |                   | б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». 1  |  |   |
| 38-39        | Тактика свободного нападения                          | комплексный       | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»   | Корректировка техники ведения мяча.      | 1 |
| 40-41        | Вырывание и выбивание мяча.                           | Обучение          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | 1 |
| 42 - 43      | Нападение быстрым прорывом.                           | Обучение          | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.   |  | 1 |
| 44-45        | Взаимодействие двух игроков                           | Обучение          | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.  |  | 1 |
| 46-47        | Игровые задания                                       | комплексный       | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.   | Уметь применять в игре защитные действия | 1 |
| 48           | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.    | 1 |
| III четверть |   |                   |  |  |   |

*Лыжная подготовка*

*Лыжные ходы*

|    |  |                   |  |   |   |
|----|--|-------------------|--|---|---|
| 49 | СУ. Основы теоретических знаний  | комплексный       | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу. | Фронтальный опрос   | 1 |
| 50 | Одновременных двухшажный ход   | совершенствование | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе.   | Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода | 1 |
| 51 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода                           | совершенствование | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км.   | Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода | 1 |
| 52 | Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад                      | Обучение          | Обучение поворотам махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад.  |   | 1 |
| 53 | Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45° | совершенствование | Повторение техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.  |   | 1 |
| 54 | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                                      | совершенствование | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.   | Владение техникой выполнения подъема елочкой                | 1 |

|       |  |                   |  |  |   |
|-------|--|-------------------|--|--|---|
| 55    | Техника торможения плугом                                  | Обучение          | Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. |  | 1 |
| 56    | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью         | совершенствование | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.  |  | 1 |
| 57    | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью            | совершенствование | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью  |  | 1 |
| 58-60 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. | совершенствование | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.                                 |  | 1 |
| 61    | Подвижные игры на свежем воздухе                           | комплексный       | Подвижные игры на свежем воздухе   |  | 1 |
| 62    | Лыжные гонки.  | Комплексный       | Лыжные гонки.  |  | 1 |

***Волейбол***

|         |   |                   |  |   |   |
|---------|---|-------------------|--|---|---|
| 63 - 64 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.   | Дозировка индивидуальная                    | 1 |
| 65 - 67 | Прием и передача мяча.                      | обучение          | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | 1 |



|  |  |                   |  |   |   |
|--|--|-------------------|--|---|---|
| 68-70  | Нижняя подача мяча.                    | Обучение          | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».  | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | 1 |
| 71 - 73  | Нападающий удар (н/у).                 | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику.  | 1 |
| 74-75  | Развитие координационных способностей. | комплексный       | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений                             | 1 |
| 76-78  | Тактика игры.                          | комплексный       | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.  | Корректировка техники выполнения упражнений                             | 1 |
| <p>IV четверть</p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Длительный бег</p> |  |                   |  |   |   |
| 79-80  | Преодоление препятствий                | Обучение          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.   | Уметь демонстрировать   | 1 |

|                         |  |                   |   |   |   |
|-------------------------|--|-------------------|---|---|---|
|                         |  |                   |   | физические<br>кондиции  |   |
| 81-82                   | Развитие выносливости.                             | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.  | Корректировка техники бега  | 1 |
| 83-84                   | Переменный бег                                     | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | 1 |
| 85-86                   | Кроссовая подготовка                               | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.  | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | 1 |
| 87                      | Развитие силовой выносливости                      | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.   | Тестирование бега на 1000 метров.                                   | 1 |
| 88                      | Гладкий бег  | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.  | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                  | 1 |
| <b>Спринтерский бег</b> |  |                   |   |   |   |
| 89-90                   | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение          | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | 1 |

|                |  |                   |  |  |   |
|----------------|--|-------------------|--|--|---|
| 91 - 92        | Высокий старт                            | Обучение          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.   | Уметь демонстрировать технику низкого старта                         | 1 |
| 93 - 94        | Финальное усилие. Эстафеты.              | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры   | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.            | 1 |
| 95             | Развитие скоростных способностей.        | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.  |  | 1 |
| 96             | Развитие скоростной выносливости         | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.   | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 1 |
| <b>Метание</b> |  |                   |  |  |   |
| 97- 98         | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение          | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | 1 |
| 99             | Метание мяча на дальность.               | комплексный       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.                                 | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | 1 |

|               |  |              |  |   |   |
|---------------|--|--------------|--|---|---|
|               |  |              |  |   |   |
| 100           | Метание мяча на дальность.                 | совершенство | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | Уметь демонстрировать технику в целом.                | 1 |
| <b>Прыжки</b> |  |              |  |   |   |
| 101-102       | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплексный  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | 1 |
| 103           | Прыжок в длину с разбега.                  | комплексный  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.  |   |   |
| 104-105       | Повторение пройденного                     | Совершенство | Подведение итогов.   |   | 1 |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю.**

| урока                   | № | Тема урока  | Тип урока             | Элементы содержания   | Планируемые результаты | Дата проведения |  | Примечание |  |
|-------------------------|---|---|-----------------------|---|------------------------|-----------------|--|------------|--|
|                         |   |   |                       |   |                        | план            | факт   |            |  |
| <b>И четверть</b>       |   |   |                       |   |                        |                 |  |            |  |
| <b>Основы знаний</b>    |   |   |                       |   |                        |                 |  |            |  |
| 1.                      |   | Инструктаж по охране труда.                           | Вводный               | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.                         |                        |                 | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос                           | 1          |  |
| <b>Легкая атлетика</b>  |   |   |                       |   |                        |                 |  |            |  |
| <b>Спринтерский бег</b> |   |   |                       |   |                        |                 |  |            |  |
| 2 - 3                   |   | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | Обучение              | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |                        |                 | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | 1          |  |
| 4 - 5                   |   | Высокий старт   | Обучение              | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.   |                        |                 | Уметь демонстрировать технику низкого старта                           | 1          |  |
| 6 - 7                   |   | Финальное усилие.<br>Эстафеты.                        | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.   |                        |                 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.                         | 1          |  |
| 8                       |   | Развитие скоростных способностей.                     | совершенствовани<br>е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.   |                        |                 |  | 1          |  |
| 9-10.                   |   | Развитие скоростной выносливости                      | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20   |                        |                 | Уметь демонстрировать физические кондиции                              | 1          |  |

|                |  |                       |   |   |   |  |
|----------------|--|-----------------------|---|---|---|--|
|                |  |                       | сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.  | (скоростную выносливость).                            |   |  |
| <b>метание</b> |  |                       |   |   |   |  |
| 11             | Развитие скоростно-силовых способностей.         | обучение              | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.   | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.      | 1 |  |
| 12             | Метание мяча на дальность.                       | комплексный           | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.   | Уметь демонстрировать финальное усилие.               | 1 |  |
| 13             | Метание мяча на дальность.                       | совершенствовани<br>е | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику в целом.                | 1 |  |
| <b>Прыжки</b>  |  |                       |   |   |   |  |
| 14 -15         | Развитие силовых и координационных способностей. | обучение              | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | 1 |  |

|  |                               |                       |   |  |   |  |
|--|-------------------------------|-----------------------|---|--|---|--|
|  |                               |                       | целью отработки движения ног вперед.  |  |   |  |
| 16.                                    | Прыжок в длину с разбега.     | комплексный           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.   |  | 1 |  |
| 17.                                    | Прыжок в длину с разбега.     | Совершенствовани<br>е | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.                              | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.          | 1 |  |
| <b>Длительный бег</b>                  |                               |                       |   |  |   |  |
| 18-19.                                 | Развитие выносливости.        | комплексный           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.                 | Корректировка техники бега                         | 1 |  |
| 20                                     | Развитие силовой выносливости | комплексный           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров.                  | 1 |  |
| 21- 22                                 | Преодоление препятствий       | Обучение              | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.   | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| 23 -24                                 | Переменный бег                | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.                                 | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| 25                                     | Гладкий бег                   | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.  | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | 1 |  |
| 26 -27                                 | Кроссовая подготовка          | совершенствовани<br>е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b> |                               |                       |   |  |   |  |
| 28 -29                                 | Стойки и                      | совершенствовани      | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом.  | Уметь выполнять                                    | 1 |  |

|        |                                    |             |  |  |   |  |
|--------|------------------------------------|-------------|--|--|---|--|
|        | передвижения, повороты, остановки. | е           | Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |   |  |
| 30 -32 | Ловля и передача мяча.             | обучение    | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   | 1 |  |
| 33-35  | Ведение мяча                       | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  | 1 |  |
| 36- 37 | Бросок мяча                        | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера.   |  | 1 |  |



|        |   |                       |  |  |   |  |
|--------|---|-----------------------|--|--|---|--|
|        |   |                       | Учебная игра   |  |   |  |
| 38-39  | Тактика свободного нападения            | комплексный           | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная                              | Корректировка техники ведения мяча.      | 1 |  |
| 40-41  | Позиционное нападение                   | Обучение              | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | 1 |  |
| 42 -43 | Нападение быстрым прорывом              | Обучение              | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.   |  | 1 |  |
| 44-45  | Взаимодействие двух игроков             | Обучение              | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  | 1 |  |
| 46     | Игровые задания                         | комплексный           | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.   | Уметь применять в игре защитные действия | 1 |  |
| 47     | Развитие кондиционных и координационных | совершенствовани<br>е | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.    | 1 |  |

|                          |   |                       |   |  |   |  |
|--------------------------|---|-----------------------|---|--|---|--|
|                          | способностей.   |                       |   |  |   |  |
| <b>III четверть</b>      |   |                       |   |  |   |  |
| <b>Лыжная подготовка</b> |   |                       |   |  |   |  |
| 48                       | Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки | комплексный           | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней скоростью до 1 км. |  | 1 |  |
| 49                       | Одновременный и попеременный ход                                      | совершенствовани<br>е | На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.   | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. | 1 |  |
| 50                       | Совершенствовани<br>е техники бесшажного одновременного хода          | совершенствовани<br>е | Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.   | Техника выполнения одновременного бесшажного хода  | 1 |  |
| 51                       | Подъем в гору скользящим шагом.                                       | Обучение              | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.   | Техника выполнения торможения плугом               | 1 |  |
| 52                       | Техника спуска со склона до 45'.                                      | совершенствовани<br>е | Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику  | Техника выполнения спуска в основной стойке        | 1 |  |

|                 |   |                       |   |   |   |  |
|-----------------|---|-----------------------|---|---|---|--|
|                 |   |                       | спуска в основной стойке.   |   |   |  |
| 53              | Поворот плугом при спуске                           | совершенствовани<br>е | Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки.  | Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки): 6,15 – 6,45 – 7,30 | 1 |  |
| 54-56           | Занятие на склоне 40-45'                            | Обучение              | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. |   | 1 |  |
| 57              | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью  | совершенствовани<br>е | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.   | Техника выполнения поворотов плугом на спуске   | 1 |  |
| 58              | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью     | совершенствовани<br>е | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время   | 3 км на время   | 1 |  |
| 59              | Совершенствовани<br>е техники передвижения на лыжах | совершенствовани<br>е | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.  |   | 1 |  |
| 60              | Ходьба на лыжах до 3,5 км                           | комплексный           | Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.  |   | 1 |  |
| 61              | Лыжные гонки  | комплексный           | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км   | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30           | 1 |  |
| <b>Волейбол</b> |   |                       |   |   |   |  |
| 62 -63          | Стойки и передвижения, повороты, остановки.         | совершенствовани<br>е | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба,  | Дозировка индивидуальная  | 1 |  |

|        |                        |                       |  |   |   |  |
|--------|------------------------|-----------------------|--|---|---|--|
|        |                        |                       | бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.   |   |   |  |
| 64 -66 | Прием и передача мяча. | обучение              | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений                             | 1 |  |
| 67 -68 | Нижняя подача мяча.    | Обучение              | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | 1 |  |
| 69 -71 | Нападающий удар (н/у). | совершенствовани<br>е | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отгалкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.   | Уметь демонстрировать технику.  | 1 |  |

|   |  |                       |  |   |   |  |
|---|--|-----------------------|--|---|---|--|
| 72 -74  | Развитие координационных способностей. | комплексный           | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений | 1 |  |
| 75 -77  | Тактика игры.                          | комплексный           | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | 1 |  |
| <b>IV четверть</b><br><b>Легкая атлетика</b><br><b>Длительный бег</b> |  |                       |  |   |   |  |
| 78 -79  | Преодоление препятствий                | Обучение              | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.  | Уметь демонстрировать физические кондиции   | 1 |  |
| 80 -81  | Развитие выносливости.                 | комплексный           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.   | Корректировка техники бега                  |   |  |
| 82-83   | Переменный бег                         | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции   | 1 |  |
| 84  | Кроссовая подготовка                   | совершенствовани<br>е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции   | 1 |  |
| 85 -86  | Развитие силовой выносливости          | комплексный           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.  | Тестирование бега на 1000 метров.           | 1 |  |
| 87  | Гладкий бег                            | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые  | Демонстрировать                             | 1 |  |

|                         |   |                       |  |  |   |  |
|-------------------------|---|-----------------------|--|--|---|--|
|                         |   |                       | упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.<br>История отечественного спорта.  | технику гладкого бега по стадиону.                                   |   |  |
| <b>Спринтерский бег</b> |   |                       |  |  |   |  |
| 88 -89                  | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | Обучение              | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  | 1 |  |
| 90 -91                  | Высокий старт   | Обучение              | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров.   | Уметь демонстрировать технику низкого старта                         | 1 |  |
| 92 -93                  | Финальное усилие.<br>Эстафеты.                        | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.            | 1 |  |
| 94                      | Развитие скоростных способностей.                     | совершенствовани<br>е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.  |  | 1 |  |
| 95-96                   | Развитие скоростной выносливости                      | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.   | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 1 |  |
| <b>метание</b>          |   |                       |  |  |   |  |
| 97-98                   | Развитие скоростно-силовых способностей.              | обучение              | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | 1 |  |
| 99                      | Метание мяча на                                       | комплексный           | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  | Уметь  | 1 |  |

|               |  |                       |  |   |   |  |
|---------------|--|-----------------------|--|---|---|--|
|               | дальность.                                 |                       | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.  | демонстрировать финальное усилие.                     |   |  |
| 100           | Метание мяча на дальность.                 | совершенствовани<br>е | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | Уметь демонстрировать технику в целом.                | 1 |  |
| <b>прыжки</b> |  |                       |  |   |   |  |
| 101-102       | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплексный           | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | 1 |  |
| 103           | Прыжок в длину с разбега.                  | комплексный           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.  |   | 1 |  |
| 104-105       | Повторение пройденного                     | Совершенствовани<br>е | Подведение итогов.   |   | 1 |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

| урока   | № | Тема урока   | Тип урока | Элементы содержания  | Планируемые результаты  | Дата проведения |      | Примечание |
|---|---|--|-----------|--|---|-----------------|------|------------|
|   |   |  |           |  |   | план            | факт |            |
| <b>І четверть</b><br><b>Основы знаний</b>         |   |  |           |  |   |                 |      |            |
| 1.  |   | Инструктаж по охране труда.                        |           | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.                 | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос                        | 1               |      |            |
| <b>Легкая атлетика</b><br><b>Спринтерский бег</b> |   |  |           |  |   |                 |      |            |
| 2 - 3   |   | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |           | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | 1               |      |            |
| 4 - 5   |   | Высокий старт                                      |           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        | 1               |      |            |
| 6 - 7   |   | Финальное усилие. Эстафетный бег                   |           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           | 1               |      |            |
| 8   |   | Развитие скоростных способностей.                  |           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.  |   | 1               |      |            |



|                |  |   |  |   |  |
|----------------|--|---|--|---|--|
| 9.             | Развитие скоростной выносливости                 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 1 |  |
| <b>Метание</b> |  |   |  |   |  |
| 10             | Развитие скоростно-силовых способностей.         | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | 1 |  |
| 11             | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | 1 |  |
| 12             | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | 1 |  |
| <b>Прыжки</b>  |  |   |  |   |  |
| 13 -14         | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки   | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                | 1 |  |

|                       |                               |   |  |   |  |
|-----------------------|-------------------------------|---|--|---|--|
|                       |                               | движения ног вперед.  |  |   |  |
| 15.                   | Прыжок в длину с разбега.     | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.   |  |   |  |
| 16.                   | Прыжок в длину с разбега.     | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.          | 1 |  |
| <b>Длительный бег</b> |                               |   |  |   |  |
| 17-18.                | Развитие выносливости.        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.   | Корректировка техники бега                         | 1 |  |
| 19- 20                | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров.                  | 1 |  |
| 21- 22                | Преодоление препятствий       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.   | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| 23 -24                | Переменный бег                | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| 25                    | Гладкий бег                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.   | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | 1 |  |

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
| 26 -27                                 | Кроссовая подготовка                        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции  | 1 |  |
| <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b> |   |  |  |   |  |
| 28 -29                                 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 1 |  |
| 30 -32                                 | Ловля и передача мяча.                      | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   | 1 |  |
| 33-35                                  | Ведение мяча                                | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  | 1 |  |
| 36- 37                                 | Бросок мяча                                 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча   |  | 1 |  |

|        |                              |   |  |   |  |
|--------|------------------------------|---|--|---|--|
|        |                              | без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра  |  |   |  |
| 38-39  | Бросок мяча в движении.      | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра   | Корректировка техники ведения мяча.      | 1 |  |
| 40-41  | Позиционное нападение        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра                                       | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | 1 |  |
| 42 -43 | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  | 1 |  |
| 44-46  | Нападение быстрым прорывом   | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.                    |  | 1 |  |
| 47-48  | Игровые задания              | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.   | Уметь применять в игре защитные          | 1 |  |

|  |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
|  |   | Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.<br>Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.<br>Учебная игра.   | действия  |   |  |
| <b>III четверть</b><br><b><i>Лыжная подготовка</i></b> |   |  |   |   |  |
| 49   | Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км. |   | 1 |  |
| 50   | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов                   | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.   | Техника выполнения одновременного двухшажного хода.                           | 1 |  |
| 51   | Техника подъемов и спусков на склонах                                 | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.   |   | 1 |  |
| 52   | Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево                    | Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.  | Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево | 1 |  |
| 53   | Техника торможения плугом и упором                                    | Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.   | техника торможения плугом и упором.   | 1 |  |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
| 54 | Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске | Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой          | Техника выполнения подъема елочкой   | 1 |  |
| 55 | Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью  | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.       |  | 1 |  |
| 56 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности                        | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.       | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки: 6,30 – 7,00 – 8,00       | 1 |  |
| 57 | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | Техника выполнения поворота на месте махом   | 1 |  |
| 58 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.   | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.                |  | 1 |  |
| 59 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км   | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км   | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00 | 1 |  |

|                 |  |  |   |   |  |
|-----------------|--|--|---|---|--|
| 60              | Совершенствование навыка катания с горок.      | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.  |   | 1 |  |
| 61              | Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки) | Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.  | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки: 12,30 – 12,55 – 13,20 | 1 |  |
| <b>Волейбол</b> |  |  |   |   |  |
| 62-63           | Стойки и передвижения, повороты, остановки.    | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная  | 1 |  |
| 64 -65          | Прием и передача мяча.                         | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед,   | Корректировка техники выполнения упражнений   | 1 |  |

|        |                        |   |   |        |  |
|--------|------------------------|---|---|--------|--|
|        |                        | назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.  |   |        |  |
| 66 -67 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой 1 партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений                             | 1<br>1 |  |
| 68-70  | Подача мяча.           | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | 1      |  |
| 71 -73 | Нападающий удар (н/у). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по  | Уметь демонстрировать технику.  | 1      |  |



|  |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
|  |  | <p>летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.</p> |   |   |  |
| 74 -75   | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений | 1 |  |
| 76 -78   | Тактика игры.                          | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений | 1 |  |
| <p><b>IV четверть</b><br/> <b>Легкая атлетика</b><br/> <b>Длительный бег</b></p> |  |   |   |   |  |
| 79 -80   | Преодоление препятствий                | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий   | Уметь демонстрировать физические кондиции   | 1 |  |
| 81 -82   | Развитие выносливости.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.   | Корректировка техники бега                  | 1 |  |

|                         |  |   |   |   |  |
|-------------------------|--|---|---|---|--|
| 83-84                   | Переменный бег                                     | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | 1 |  |
| 85                      | Кроссовая подготовка                               | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | 1 |  |
| 86 -87                  | Развитие силовой выносливости                      | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров.                                   | 1 |  |
| 88                      | Гладкий бег  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.   | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                  | 1 |  |
| <b>Спринтерский бег</b> |  |   |   |   |  |
| 89 -90                  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).              | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | 1 |  |
| 91 -92                  | Высокий старт                                      | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.   | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        | 1 |  |
| 93 -94                  | Финальное усилие. Эстафетный бег                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.   | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           | 1 |  |

|                |  |   |  |   |  |
|----------------|--|---|--|---|--|
| 95             | Развитие скоростных способностей.        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.   |  | 1 |  |
| 96             | Развитие скоростной выносливости         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.  |  | 1 |  |
| <b>Метание</b> |  |   |  |   |  |
| 97-98          | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | 1 |  |
| 99             | Метание мяча на дальность.               | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | Уметь демонстрировать финальное усилие.          | 1 |  |
| 100            | Метание мяча на дальность.               | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом.           | 1 |  |
| <b>прыжки</b>  |  |   |  |   |  |
| 101-102        | Развитие силовых и                       | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.  | Уметь демонстрировать                            | 1 |  |

|         |   |   |                                 |   |  |
|---------|---|---|---------------------------------|---|--|
|         | координационн<br>ых<br>способностей.    | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | технику прыжка в длину с места. |   |  |
| 103     | Прыжок в длину с разбега.               | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.   |                                 | 1 |  |
| 104-105 | Повторение и систематизация пройденного | Подведение итогов.  |                                 | 1 |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

| №<br>урока  | Тема<br>урока   | Тип<br>урока | Элементы<br>содержания  | Планируемые<br>результаты  | Дата проведения |      | Примечание |  |
|---|---|--------------|---|--|-----------------|------|------------|--|
|   |   |              |   |  | план            | факт |            |  |
| <b>І четверть</b><br><b>Основы знаний</b>         |   |              |   |  |                 |      |            |  |
| 1.  | Инструктаж по охране труда.                           | Вводный      | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.   | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос                           |                 |      | 1          |  |
| <b>Легкая атлетика</b><br><b>Спринтерский бег</b> |   |              |   |  |                 |      |            |  |
| 2 - 3   | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | Обучение     | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |                 |      | 1          |  |
| 4 - 5   | Низкий старт.   | Обучение     | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).   | Уметь демонстрировать технику низкого старта                           |                 |      | 1          |  |
| 6 - 7   | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег                   | комплексный  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.   | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.              |                 |      | 1          |  |

|                |  |              |  |  |   |  |
|----------------|--|--------------|--|--|---|--|
| 8              | Развитие скоростных способностей.                | совершенство | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.  |  | 1 |  |
| 9.             | Развитие скоростной выносливости                 | комплексный  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 1 |  |
| <b>Метание</b> |  |              |  |  |   |  |
| 10             | Развитие скоростно-силовых способностей.         | комплексный  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | 1 |  |
| 11             | Метание мяча на дальность.                       | комплексный  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | 1 |  |
| 12             | Метание мяча на дальность.                       | совершенство | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность   | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | 1 |  |
| <b>Прыжки</b>  |  |              |  |  |   |  |
| 13 - 14        | Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенство | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.   | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                | 1 |  |

|                       |  |                        |   |  |   |  |
|-----------------------|--|------------------------|---|--|---|--|
| 15.                   | Прыжок в длину с разбега.              | комплексный            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.   |  | 1 |  |
| 16.                   | Прыжок в длину с разбега.              | Совершенство<br>ование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.          | 1 |  |
| <b>Длительный бег</b> |  |                        |   |  |   |  |
| 17-18                 | Развитие выносливости.                 | комплексный            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега                         | 1 |  |
| 19-20                 | Развитие силовой выносливости          | комплексный            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.             | Тестирование бега на 1000 метров.                  | 1 |  |
| 21-22                 | Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение               | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.   | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| 23 - 24               | Переменный бег                         | комплексный            | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| 25                    | Гладкий бег                            | комплексный            | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.  | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | 1 |  |

|  |   |              |  |  |   |  |
|--|---|--------------|--|--|---|--|
| 26-27                                  | Кроссовая подготовка                        | совершенство | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции  | 1 |  |
| <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b> |   |              |  |  |   |  |
| 28-29                                  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенство | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.                         | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 1 |  |
| 30-32                                  | Ловля и передача мяча.                      | обучение     | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   | 1 |  |
| 33-35                                  | Ведение мяча                                | комплексный  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  | 1 |  |



|       |                               |             |  |  |   |  |
|-------|-------------------------------|-------------|--|--|---|--|
| 36-37 | Бросок мяча                   | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра |  | 1 |  |
| 38-39 | Бросок мяча в движении.       | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра   | Корректировка техники ведения мяча.      | 1 |  |
| 40-41 | Штрафной бросок.              | Обучение    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра   | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | 1 |  |
| 42-43 | Индивидуальная техника защиты | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.   |  | 1 |  |

|   |   |                   |  |  |        |  |
|---|---|-------------------|--|--|--------|--|
| 44-46   | Тактика игры.   | комплексный       | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. | Уметь применять в игре защитные действия           | 1      |  |
| 47  | Развитие кондиционных и координационных способностей.                 | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.              | 1      |  |
| <b>III четверть</b><br><b>Лыжная подготовка</b> |   |                   |  |  |        |  |
| 48  | Охрана труда на уроках лыжной подготовки                              | комплексный       | Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода   | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. | 1      |  |
| 49-50   | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов | совершенствование | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.   | Техника выполнения одновременного одношажного хода | 1<br>1 |  |
| 51  | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах.              | совершенствование | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и  | Техника выполнения торможения плугом               | 1      |  |

|    |   |                   |  |  |   |  |
|----|---|-------------------|--|--|---|--|
|    | Торможение плугом   |                   | подъемов на склонах до 60'.<br>Торможение плугом   |  |   |  |
| 52 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом.    | совершенствование | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом. | Техника выполнения поворота плугом   | 1 |  |
| 53 | Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. | совершенствование | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.                 | Техника выполнения спусков с поворотами  | 1 |  |
| 54 | Контрольная гонка 2 км  | совершенствование | На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км   | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30 | 1 |  |
| 55 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности   | совершенствование | Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м.<br>Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.  |  | 1 |  |
| 56 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности    | совершенствование | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.  |  | 1 |  |

|                 |   |              |  |  |   |  |
|-----------------|---|--------------|--|--|---|--|
| 57              | Дистанция 3 км на время                     | совершенство | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время  |  | 1 |  |
| 58              | Контрольный урок на дистанцию 3 км          | совершенство | Контрольный урок на дистанцию 3 км   | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00 | 1 |  |
| 59-60           | Совершенствование навыков катания с горок   | комплексный  | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.  |  | 1 |  |
| <b>Волейбол</b> |   |              |  |  |   |  |
| 61-62           | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.                   | Дозировка индивидуальная   | 1 |  |
| 63-64           | Прием и передача мяча.                      | обучение     | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений  | 1 |  |
| 65-66           | Прием мяча после подачи                     | комплексный  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники   | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная                 | 1 |  |

|       |  |                   |   |  |   |  |
|-------|--|-------------------|---|--|---|--|
|       |  |                   | перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.                                 |  |   |  |
| 67-69 | Подача мяча.                           | комплексный       | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.  | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | 1 |  |
| 70-72 | Нападающий удар (н/у).                 | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.   | Уметь демонстрировать технику.                                       | 1 |  |
| 73-74 | Развитие координационных способностей. | комплексный       | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений                          | 1 |  |
| 75-77 | Тактика игры.                          | комплексный       | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений                          | 1 |  |

**IV четверть**  
**Легкая атлетика**  
**Длительный бег**

|       |  |                   |   |  |   |  |
|-------|--|-------------------|---|--|---|--|
| 78-79 | Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение          | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| 80-81 | Развитие силовой выносливости.         | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.   | Корректировка техники бега                         | 1 |  |
| 82-83 | Переменный бег                         | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| 84-85 | Кроссовая подготовка                   | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Уметь демонстрировать физические кондиции          | 1 |  |
| 86-87 | Развитие силовой выносливости          | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  | 1 |  |
| 88    | Гладкий бег                            | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.  | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | 1 |  |

**Спринтерский бег**

|                |  |                   |   |  |        |  |
|----------------|--|-------------------|---|--|--------|--|
| 89-90          | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение          | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  | 1      |  |
| 91-92          | Низкий старт.                                      | Обучение          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).  | Уметь демонстрировать технику низкого старта                         | 1      |  |
| 93-94          | Финальное усилие. Эстафетный бег                   | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.            | 1      |  |
| 95             | Развитие скоростных способностей.                  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.  |  | 1      |  |
| 96             | Развитие скоростной выносливости                   | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробежание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.   | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 1      |  |
| <b>Метание</b> |  |                   |   |  |        |  |
| 97-98          | Развитие скоростно-силовых качеств.                | комплексный       | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель   | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | 1<br>1 |  |

|               |  |                   |   |   |   |  |
|---------------|--|-------------------|---|---|---|--|
|               |  |                   | (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.   |   |   |  |
| 99            | Метание мяча на дальность.                       | комплексный       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие.   | 1 |  |
| 100           | Метание мяча на дальность.                       | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом.    | 1 |  |
| <b>прыжки</b> |  |                   |   |   |   |  |
| 101           | Развитие силовых и координационных способностей. | комплексный       | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |   | 1 |  |
| 102-103       | Прыжок в длину с разбега.                        | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 104-105       | Повторение пройденного                           | Совершенствование | Подведение итогов.  |   | 1 |  |



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.**

| № урока                 | Тема урока   | Тип урока  | Элементы содержания   | Планируемые результаты | Дата проведения |      | Примечание |
|-------------------------|--|--|---|------------------------|-----------------|------|------------|
|                         |  |  |   |                        | план            | факт |            |
| <b>І четверть</b>       |  |  |   |                        |                 |      |            |
| <b>Основы знаний</b>    |  |  |   |                        |                 |      |            |
| 1.                      | Инструктаж по охране труда.                        | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.  | Знать требования инструкций. Устный опрос   | 1                      |                 |      |            |
| <b>Легкая атлетика</b>  |  |  |   |                        |                 |      |            |
| <b>Спринтерский бег</b> |  |  |   |                        |                 |      |            |
| 2 - 3                   | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции               | 1                      |                 |      |            |
| 4 - 5                   | Низкий старт                                       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров  | Уметь демонстрировать технику низкого старта                                      | 1                      |                 |      |            |
| 6 - 7                   | Финальное усилие. Эстафетный бег                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.   | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.                         | 1                      |                 |      |            |
| 8                       | Развитие скоростных способностей.                  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.   | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - | 1                      |                 |      |            |

|       |  |  |  |   |  |
|-------|--|--|--|---|--|
|       |  |  | 9,7  |   |  |
| 9.    | Развитие скоростной выносливости                 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.   | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 1 |  |
|       | <b>метание</b>                                   |  |  |   |  |
| 10.   | Развитие скоростно-силовых качеств.              | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | 1 |  |
| 11    | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | 1 |  |
| 12.   | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность   | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | 1 |  |
|       | <b>прыжки</b>                                    |  |  |   |  |
| 13-14 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                | 1 |  |

|                       |  |   |   |   |  |
|-----------------------|--|---|---|---|--|
|                       |  | целью отработки движения ног вперед.  |   |   |  |
| 15.                   | Прыжок в длину с разбега.              | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.   | Корректировка техники прыжка с разбега.   | 1 |  |
| 16.                   | Прыжок в длину с разбега.              | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| <b>Длительный бег</b> |  |   |   |   |  |
| 17-18.                | Развитие выносливости.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.                                      | Корректировка техники бега                | 1 |  |
| 19- 20                | Развитие силовой выносливости          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров.         | 1 |  |
| 21- 22                | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.   | Уметь демонстрировать физические кондиции | 1 |  |
| 23 -24                | Переменный бег                         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции | 1 |  |
| 25                    | Гладкий бег                            | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000   | Демонстрировать технику гладкого          | 1 |  |

|  |   |   |  |        |  |
|--|---|---|--|--------|--|
|  |   | метров – юноши, 1500 м - девушки.<br>История отечественного спорта.   | бега по стадиону.  |        |  |
| 26 -27                                 | Кроссовая подготовка                        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Уметь демонстрировать физические кондиции  | 1      |  |
| <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b> |   |   |  |        |  |
| 28 -29                                 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.   | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 1<br>1 |  |
| 30 -32                                 | Ловля и передача мяча.                      | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   | 1      |  |
| 33-35                                  | Ведение мяча                                | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  | 1      |  |

|        |                            |   |   |   |  |
|--------|----------------------------|---|---|---|--|
|        |                            | Учебная игра  |   |   |  |
| 36- 37 | Бросок мяча                | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | 1 |  |
| 38-39  | Бросок мяча в движении.    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  | Корректировка техники ведения мяча.                             | 1 |  |
| 40-41  | Штрафной бросок.           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  | Уметь выполнять ведение мяча в движении.                        | 1 |  |
| 42 -43 | Тактика игры               | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.   |   | 1 |  |
| 44-45  | Техника защитных действий. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия   | Уметь применять в игре защитные действия                        | 1 |  |

|   |   |  |                                       |   |  |
|---|---|--|---------------------------------------|---|--|
|   |   | против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра  |                                       |   |  |
| 46  | Зонная система защиты.  | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | 1 |  |
| 47  | Развитие кондиционных и координационных способностей.   | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | 1 |  |
| <b>III четверть</b><br><b>Лыжная подготовка</b> |   |  |                                       |   |  |
| 48  | Охрана труда на уроках лыжной подготовки  | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |                                       | 1 |  |
| 49-50   | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью  |                                       | 1 |  |
| 51  | Координация работы рук при  | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с   |                                       | 1 |  |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    | переходе с одного хода на другой   | попеременного на одновременный и наоборот).  |  |   |  |
| 52 | Попеременный четырехшажный ход   | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). | Техника выполнения одновременного двухшажного хода.                            | 1 |  |
| 53 | Техника преодоления контруклонов   | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)   | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки: 5,30 – 6,00 – 7,00 | 1 |  |
| 54 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.   | Техника выполнения одновременного одношажного хода                             | 1 |  |
| 55 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.      | Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики  |  | 1 |  |
| 56 | Дистанция 2 км на скорость с применением   | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов   | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 –                                 | 1 |  |

|                 |   |  |   |   |  |
|-----------------|---|--|---|---|--|
|                 | изученных ходов   |  | 13,00; девочки:<br>12,30 – 13,00 –<br>14,00 |   |  |
| 57              | Совершенствован<br>ие техники<br>лыжных ходов с<br>прохождение<br>дистанции до 5 км                 | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.   |   | 1 |  |
| 58              | Совершенствован<br>ие техники<br>лыжных ходов с<br>прохождение<br>дистанции до 5<br>км.             | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.   |   | 1 |  |
| 59-60           | Совершенствован<br>ие навыков<br>катания с горок.<br>Дистанция до 3,5<br>км со средней<br>скоростью | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.  |   | 1 |  |
| <b>Волейбол</b> |   |  |   |   |  |
| 61 -62          | Стойки и<br>передвижения,<br>повороты,<br>остановки.  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Перемещение в стойке волейболиста.<br>Комбинации из освоенных элементов<br>техники перемещений (шагом,<br>приставным шагом, скрестным шагом,<br>двойным шагом, бегом, скачком,<br>прыжком, падением). Развитие<br>координационных способностей.<br>Терминология игры в волейбол.<br>Правила игры в волейбол. | Дозировка<br>индивидуальная                 | 1 |  |
| 63 -64          | Прием и передача<br>мяча.   | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных<br>элементов техники перемещений.<br>Прием и передача мяча (верхняя и   | Корректировка<br>техники<br>выполнения      | 1 |  |



|        |                            |  |   |   |  |
|--------|----------------------------|--|---|---|--|
|        |                            | нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.  | упражнений  |   |  |
| 65 -66 | Прием мяча после подачи    | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | 1 |  |
| 67-69  | Подача мяча.               | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | 1 |  |
| 70 -72 | Нападающий удар.           | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать технику.  | 1 |  |
| 73 -74 | Техника защитных действий. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя   | Корректировка техники выполнения упражнений                             | 1 |  |

|   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
|   |  | подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.  |   |   |  |
| 75 -77  | Тактика игры.                          | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | 1 |  |
| <b>IV четверть</b><br><b>Легкая атлетика</b><br><b>Длительный бег</b> |  |   |   |   |  |
| 78 -79  | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции   | 1 |  |
| 80 -81  | Развитие выносливости.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.   | Корректировка техники бега                  | 1 |  |
| 82-83   | Переменный бег                         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции   | 1 |  |
| 84-85   | Кроссовая подготовка                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Уметь демонстрировать физические кондиции   | 1 |  |

|                         |  |  |   |   |  |
|-------------------------|--|--|---|---|--|
| 86 -87                  | Развитие силовой выносливости                      | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.  |   |   |  |
| 88                      | Гладкий бег  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.   | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                                    | 1 |  |
| <b>Спринтерский бег</b> |  |  |   |   |  |
| 89 -90                  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции                   | 1 |  |
| 91 -92                  | Низкий старт.                                      | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.   | Уметь демонстрировать технику низкого старта  | 1 |  |
| 93 -94                  | Финальное усилие. Эстафетный бег                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.   | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.                             | 1 |  |
| 95                      | Развитие скоростных способностей.                  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.   | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | 1 |  |

|                |  |   |  |   |  |
|----------------|--|---|--|---|--|
| 96             | Развитие скоростной выносливости                 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 1 |  |
| <b>метание</b> |  |   |  |   |  |
| 97-98          | Развитие скоростно-силовых качеств.              | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | 1 |  |
| 99             | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | 1 |  |
| 100            | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | 1 |  |
| <b>прыжки</b>  |  |   |  |   |  |
| 101-102        | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  | 1 |  |

|         |                           |  |   |   |  |
|---------|---------------------------|--|---|---|--|
| 103     | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 104-105 | Повторение пройденного    | Подведение итогов.   |   |   |  |