

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Горская средняя общеобразовательная школа»  
Красненского района Белгородской области**

<p><b>Рассмотрена</b> на заседании ШМО учителей эстетического направления, физкультуры, ОБЖ, технологии Руководитель ШМО <i>Дешевых Е.М.</i> Протокол № 4 от 18 июня 2015 г.</p>	<p><b>Согласована</b> Заместитель директора школы  <i>Усачёва Н.В.</i> Усачёва Н. В. 19 июня 2015 г.</p>	<p><b>Рассмотрена</b> На заседании педагогического совета  Протокол № 1 от « 29 » августа 2015г.</p>	<p><b>Утверждена</b> Приказ директора МОУ «Горская СОШ»  <i>Вальтер Е.В.</i> Вальтер Е.В. от « 31 » августа 2015 г. №</p> 
--	--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учителя Горбунова Сергея Андреевича  
по учебному предмету «Физическая культура»  
на уровень основного общего образования  
5-9 классы

2015 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012г, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Программа определяет инвариантную и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на ступень обучения (5-9 классы) из расчёта трёх часов в неделю.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня в разделах «Спортивные игры» изучается народная игра «Русская лапта».

Каждый третий урок физической культуры проводится в игровой форме на основании приказа от 17.07.2008 года № 1537 «О совершенствовании процесса физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях области» и Методических рекомендаций по составлению календарно-тематического планирования с использованием народных, подвижных и спортивных игр по предмету «Физическая культура» для учащихся 1- 11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы

человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В 7-9 классе осуществляется изучение раздела «Единоборства».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для 5-9 классов двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

### **Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка 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;
- выработка 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.

На уроках физической культуры в 9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание (если есть соответствующие условия).

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

В рабочей программе по физической культуре предусматривается распределение содержания, которое рассчитано на поступательное формирование и развитие двигательных навыков и физических качеств обучающихся в соответствии с физиологическими особенностями развития организма ребенка.

Особое внимание в планировании уроков физической культуры уделяется контролю за уровнем усвоения учебного материала. В календарно-тематическое планирование включаются задания по разделу программы «Знания о физической культуре». Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат – базовые знания в сфере физической культуры. Формирование знаний по предмету «Физической культуре» является одной из обязательных задач физического воспитания.

В календарно-тематическом планировании рекомендуется определены часы, отводимые на изучение тем из раздела «Знания о физической культуре». В 5-9 классах выделяется по 8 часов на один учебный год в каждом классе. Темы из раздела «Знания о физической культуре» в логической последовательности распределены в календарно-тематическом планировании на ступень обучения.

Контроль теоретических знаний предусматривается осуществляется в форме устного опроса, в конце четверти – в форме устного опроса, программированного опроса по итогам выполнения домашних заданий.

Преподавание предмета «Физическая культура» в школе в настоящее время целесообразно вести с применением новых форм преподавания, согласно приказу департамента образования Белгородской области от 10 апреля 2014 года № 1240 «Об использовании новых форм преподавания». Для повышения качества преподавания в рабочей программе предусматривается использование электронных образовательных ресурсов из раздела «Библиотека материалов» информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья».

### **Основные требования к уровню подготовленности учащихся 5-9 классов по физической культуре**

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их

использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных

- физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с высокого с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с см	180	165
	Поднимание туловища положения лежа на не, руки за головой, во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное нение пяти кувырков,	10,0	14,0
	Бросок малого мяча стандартную мишень, м	12,0	10,0

## Содержание программы учебного предмета

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22°C), безразличные (+20...+22°C), прохладные (+17...+20°C), холодные (0...+8°C), очень холодные (ниже 0°C).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### Программный материал по легкой атлетике

<b>Основная направленность</b>	
На овладение техникой спринтерского бега	низкий старт до 30м. бег с ускорением от 70 до 80 м скоростной бег до 70 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) до 15 мин. (девочки) Бег на 2000м. (мальчики), 1500 м.(девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 –13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши – до 18м., девушки – 12 – 14м.) Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### Программный материал по спортивным играм

<b>Основная направленность</b>	
--------------------------------	--

<p><b>Баскетбол</b>  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>
<p>На освоение ловли и передач мяча</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p>На освоение техники ведения мяча</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p>На овладение техникой бросков мяча</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p>
<p>На освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>Перехват мяча</p>
<p>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p>
<p>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>

На освоение тактики игры	<p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2)</p> <p>Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)</p>
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола
<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>Игра по упрощенным правилам волейбола</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
На развитие координационных способностей	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На освоение техники нижней прямой подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
-------------------------	--

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

<b>Основная направленность</b>	
На освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед

На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Лазание по канату.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы. Традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен человеку.
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## Программный материал по лыжной подготовке

<b>Основная направленность</b>	
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременный. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## Программный материал по элементам единоборств

<b>Основная направленность</b>	
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах

На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

### Программный материал по русской лапте

<b>Основная направленность</b>	
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
На совершенствование техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.

На совершенствование индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам русской лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

Обучение обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с 1 апреля 2014 года в Белгородской области ведется на платформе информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья» согласно приказу департамента образования Белгородской области от 12 марта 2014 г. № 809 «О переходе с платформы дистанционного обучения учащихся НП «Телешкола» на платформу информационно-образовательного портала Сетевой класс Белогорья».

## Формы и средства контроля

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5-9 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1, 2, 3, 4-й четвертей и итоговую аттестацию по окончании основной (средней) школы в виде экзамена по выбору.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа руки за головой, кол-во раз	—	18
К	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

## Перечень учебно-методических средств обучения

### Библиографический список литературы

#### Основная литература

В 5-9 классах рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-7 классы», «Физическая культура 8-9 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение».

#### Дополнительная литература

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
3. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
5. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
6. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
7. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
11. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
12. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». – М.: СпортАкадемПресс, 2003. –

### Материально-техническое обеспечение

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ			
		Примерный перечень необходимого оборудования	Имеется в наличии	Необходимый минимум для проведения занятий в основной школе	%
Основная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	8 шт.	10 шт.	80
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	100
		Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	50
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	2 шт.	50
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1 шт.	0
		Перекладины	2 шт.	2 шт.	100
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого	0
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого	100
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	0
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	1 шт.	2 шт.	50
		Свистки судейские	2 шт.	2 шт.	100
		Секундомеры	2 шт.	2 шт.	100
		Устройство для подъема флага	1 шт.	1 шт.	100

<b>Комплект для занятий гимнастикой</b>	Жерди гимнастических брусьев школьных			
	- разновысокие	1 пара	1 пара	0
	- параллельные	1 пара	1 пара	100
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.	100
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.	100
	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт.	1 шт.	0
	Мостики гимнастические	2 шт.	2 шт.	100
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	На каждого	100
	Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого	100
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	1 шт.	0
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт.	100
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	На каждого, каждого вида	0
	<b>Комплект для занятий легкой атлетикой</b>	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	1 на 2чел.
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.	100
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.	0

	Мячи малые теннисные	1 на 2чел.	1 на 2чел.	100
	Флажки разные	20 шт.	20 шт.	100
	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2чел. каждого вида	1 на 2чел. каждого вида	30
<b>Комплект для занятий подвижным и с элементами спортивных игр</b>	Мячи футбольные	1 на 2чел.	1 на 2чел.	100
	Мячи волейбольные	На каждого	На каждого	100
	Мячи баскетбольные	На каждого	На каждого	100
	Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2чел.	1 на 2чел.	0
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	1 на 2чел.	10
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	2 шт.	100
	Сетка волейбольная	1 шт.	1 шт.	100
	Стойки волейбольные	1 пара	1 пара	100
	Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.	100
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	6 шт.	0
	Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.	100
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	1 шт.	100
	Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.	0
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10 шт.	100
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-	1 пара	1 пара	100

		футбол)			
		Биты для лапты	1 на 2чел.	1 на 2чел.	20
	<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	На каждого	100
		Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	На каждого	100

**Тематическое планирование для учащихся 5 класса**  
1 четверть

№	Дата	Раздел программы	Тема урока	Основная направленность	Название игр	Домашнее задание
1		Легкая атлетика	Инструктаж пот/б на уроках л/атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья.	Овладение техникой спринтерского бега	Салки маршем	Повторить вводный инструктаж по т/б
2		Легкая атлетика	Разучивание прыжка в длину с 7-9 шагов разбега	Овладение техникой прыжка в длину	Прыжок за прыжком Прыгуны и пятнашки	Тренироваться скоростные качества в беге от 10 до 15м-
3		Легкая атлетика  Урок - соревнования	Соревнование по бегу на 60м.	Развитие физических качеств	Соревнование в различных видах бега	Повторить технику высокого старта
4		Легкая атлетика	Учет техники высокого старта .	Овладение техникой спринтерского бега.	День и ночь Кто дальше	Выполнить прыжок в длину с места
5		Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Овладение техникой прыжка в длину. техникой длит. бега	Сумей догнать Салки на одной ноге	Изучить технику прыжка в длину с разбега
6		Легкая атлетика  Урок-соревнование	Соревнование с элементами легкой атлетики : бег м-500м,д-300м.	Овладение техникой прыжка в длину. Техникой длит. бега	Соревнование с элементами легкой атлетики	Тренироваться в прыжках в длину с разбега

7			Легкая атлетика	Учет прыжка в длину с разбега на оценку.	Овладение техникой прыжка в длину. техникой длит. бега	Встречная эстафета с бегом	Прочитать о правилах гигиены спортсмена
8			Легкая атлетика	Разучивание метания мяча с места на дальность.	Овладение техникой длит. бега. метания мяча	Бег за флажкам Метко в цель	Выполнить бег на дистанцию 60м
9			Урок-соревнование	Соревнование по футболу. Стартовый контроль.	Развитие физических качеств	Соревнование по футболу	Выполнить бег на дистанцию 60м с максимальной скоростью
10			Легкая атлетика	Закрепление метания мяча с места на дальность .	Овладение техникой. метания мяча, длит. бега	Часовые и разведчики	Изучить технику метания малого мяча
11			Легкая атлетика	Правила соревнований в беге, прыжках и метании.	Овладение техникой. метания мяча,	Охотники и утки	Тренироваться в метании мяча на дальность
12			Легкая атлетика Урок-соревнование	Соревнование по лапте	Развитие физических качеств	Соревнование по лапте	Повторить правила игры в лапту
13			Спортивные игры Баскетбол	Беседа о правилах т/б на занятиях спортивными игра. Правила и организация игры. Терминология игры.	Овладение техникой стойки игрока	Мяч капитану Борьба за мяч	Выполнить задание на карточке №1
14			Спортивные	Разучивание- перемещений	Овладение	Салки-	Выполнить

			игры	в стойке игрока	техникой Остановок и перемещений	стойки День и ночь	прыжки через скакалку за 30 сек
15			Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами спортивных игр	Выполнить прыжки через скакалку за 1 мин
16			Спортивные игры	Разучивание остановки двумя шагами .	Овладение техникой остановок	Выбей мяч Охотники и утки	Выполнить сгибание-разгибания рук в упоре лежа
17			Спортивные игры	Разучивание поворотов без мяча и с мячом .	Овладение техникой остановок, поворотов, стоек	Борьба за мяч Воробьи и вороны	Выполнить сгибания-разгибания рук в упоре лежа
18			Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование по пионерболу.	Развитие физических качеств	Соревнование по пионерболу	Составить комплекс орудия с предметами (по выбору)
19			Спортивные игры	Разучивание, ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Освоение техники ловли и передачи мяча	Быстрые передачи Передал-садись	Выполнить задание на карточке №2
20			Спортивные игры	Разучивание техники ведения мяча в низкой . средней стойках .	Освоение техники ведения мяча	Не давай мяча водящему Салки с ведением	Подготовить сообщение о лучших спортсменах-белгородцах

21			Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами спортивных игр	Выполнить задание на карточке №3
22			Спортивные игры	Разучивание бросков мяча одной и двумя руками с места.	Овладение техникой бросков мяча	Салки с ведением Попади в напольную корзину	Повторить броски мяча одной и двумя руками с места
23			Спортивные игры	Совершенствование техники бросков мяча с места.	Овладение техникой бросков мяча	Пионербол Мяч в корзину	Выполнить задание на карточке
24			Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование с элементами подвижных игр.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами подвижных игр	Составить комплект ОРУ с мячом
25			Спортивные игры	Учет техники ведения мяча.	Освоение индивидуальной техники защиты	Ведение восьмеркой Выбей мяч	Подготовить сообщение о пользе физ. упр.
26			Спортивные игры	Учет техники бросков мяча.	Овладение техникой бросков мяча	Баскетбольный обстрел	Выполнить прыжки через обруч
27			Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами	Выполнить прыжки через обруч

			е			Спортигр.	
--	--	--	---	--	--	-----------	--

2 четверть.

	Дата	Раздел программы	Тема урока	Основная направленность	Название игр	Домашнее задание	Примечание
28		Спортивные игры(баскетбол)	Закрепление техники выбивания мяча.	На освоение индивидуальной техники защиты	Мяч в корзину Мяч капитану	Повторить правила игры в баскетбол	
29		Спортивные игры	Совершенствование техники выбивания мяча.	На освоение индивидуальной техники защиты	Борьба за мяч 3*3 Передача мяча по кругу	Составить комплекс ОРУ типа зарядки	
30		Урок-соревнование	Соревнование по баскетболу.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами и спортивных игр	Подготовить сообщение о пользе и видах закаливания	
31		Гимнастика	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Значение гимнастических упр. Для сохранения осанки.	На освоение и совершенствование висов и упоров,	Ловля кузнечиков Класс, смирно	Повторить инструктаж по т/б на уроках гимнастики	
32		Гимнастика	Разучивание подтягивания в висе .	На освоение и совершенствование висов и упоров, развитие скоростно-	Не пропусти условный сигнал Удочка	Выполнить упр. с обручем	

					силовых способностей			
33			Урок-соревнование	Соревнование с элементами гимнастики.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами гимнастики	Подготовить сообщение о пользе утренней зарядки	
34			Гимнастика	<i>Разучивание</i> поднимания прямых ног в висе, размахивание изгибами .	На освоение и совершенствование висов и упоров, развитие силовых способностей	Эстафеты с обручем	Выполнить упр. из положений лежа	
35			Гимнастика	<i>Учет</i> : висов согнувшись, прогнувшись.	На освоение и совершенствование висов и упоров,	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	Выполнить упр. с гантелями	
36			Урок-соревнование	Соревнование с элементами гимнастики.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами гимнастики	Выполнить наклоны вперед из и.п. сидя	
37			Гимнастика	<i>Учет</i> подтягивания в висе.	На освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков	Чехарда Эстафета с элементами гимнастики	Выполнить наклоны вперед из и.п. сидя	

38			Гимнастика	<i>Учет</i> поднимания прямых ног в висе.	На освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков	Альпинисты Эстафета с элементами и акробатик и	Выполнить упр. для развития гибкости	
39			Урок-соревнование	Соревнования с элементами акробатики.	Развитие физических качеств	Соревнования с элементами и акробатик и	Выполнить упр. для развития гибкости	
40			Гимнастика	<i>Совершенствование</i> техники опорного прыжка.	На освоение опорных прыжков, акробатических упражнений	Эстафета с кувыркам и	Изучить технику кувырка вперед	
41			Гимнастика	<i>Учет техники опорного прыжка.</i>	На освоение опорных прыжков, акробатических упражнений	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	Повторить кувырки назад	
42			Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики.	Развитие физических качеств	Соревнования с элементами и акробатик и	Повторить мост из положения лежа	
43			Гимнастика	<i>Закреплением</i> стойки на лопатках.	На освоение акробатических упражнений	Эстафета с использованием гимнастических матов	Повторить стойку на лопатках	
44			Гимнастика	<i>Учет</i> кувырка вперед и назад	На освоение акробатических	Преодоление	Выполнить прыжки	

				<i>Рубежный контроль.</i>	ких упражнений	гимнастич еской полосы препятств ий	через скакалку ноги скрестно ий	
45			Урок- соревнование	Соревнование с элементами гимнастики.	Развитие физических качеств	Соревнова ние с эл гимнастик и	Повторить все изуч. в начальных классах акробат. упр.	
46			Гимнастика	<i>Учет</i> стойки на лопатках.	На совершенст вование акробатичес ких упражнений	Эстафета с элементам и равновеси я	Повторить комбинаци ю из ранее изученных упражнени й	
47			Гимнастика	<i>Учет</i> акробатической комбинации из 3 элементов.	На совершенст вование акробат упр	Ленты, вымпелы, мячи	Выполнит ь упр. в равновеси и	
48			Урок- соревнование	Соревнование с элементами гимнастики.	Развитие физических качеств	Соревнова ние с элементам и гимнастик и	Выполнит ь упр. в равновеси и	

## 3 четверть

№	Дата	Раздел программы	Тема урока	Основная направленность	Название игр	Домашнее задание	Примечание
49		Лыжная подготовка	Инструктаж по т/б на уроках л/п. Виды л/спорта. Требования к одежде и обуви лыжника .Оказание ПМП про обморожении.	Освоение техники лыжных ходов	Остановка рывков	Повторить инструктаж по т/б на уроках лыж	
50		Лыжная подготовка	Закрепление техники т одновременного бесшажного хода	Освоение техники лыжных ходов	Эстафета с передачей палок	Повторить технику одновременного бесшажного хода	
51		Урок-соревнование	Соревнование по лыжным гонкам	Развитие физических качеств	Соревнование по лыжным гонкам	Преодолеть дистанцию 800 м изученными ходами	
52		Лыжная подготовка	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	Освоение техники лыжных ходов	Все за ведущим	Преодолеть дистанцию 1км с переменной скоростью	
53		Лыжная подготовка	Учет техники одновременного бесшажного хода Разучивание подъема «полуелочкой»	Освоение техники лыжных ходов	Лыжник и на местах	Выполнить спуски с гор	
54		Урок-соревнование	Соревнование в лыжной эстафете	Развитие физических качеств	Соревнование с лыжной	Повторить подъемы «полуелочкой»	

						эстафете		
55			Лыжная подготовка	Разучивание торможения «плугом» Закрепление подъема «полуелочкой»	Освоение техники лыжных ходов	Эстафета «елочкой»	Прочитать о правилах гигиены лыжника	
56			Лыжная подготовка	Закрепление торможения «плугом»	Освоение техники лыжных ходов	Эстафета на одной лыже	Повторить технику торможения «плугом»	
57			Урок-соревнование	Соревнование по лыжным гонкам	Развитие физических качеств	Соревнование по лыжным гонкам	Выполнить прохождение дистанции 2км	
58			Лыжная подготовка	Совершенствование торможения «плугом»	Освоение техники лыжных ходов	Быстрее всех	Выполнить задание на карточке №9	
59			Лыжная подготовка	Учет торможения «плугом» .	Освоение техники лыжных ходов	Скользи дальше	Повторить технику попеременного двухшажного хода	
60			Урок-соревнование	Соревнование по лыжным гонкам	Развитие физических качеств	Соревнование по лыжным гонкам	Преодолеть дистанцию 2,5 км с переменной скоростью	
61			Лыжная подготовка	Учет подъема «полуелочкой» Закрепление попеременного двухшажного хода	Освоение техники лыжных ходов	Биатлон	Выполнить задание на карточке №10	
62			Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного	Освоение техники лыжных	Регби на снегу	Подготовить сообщение о зимних	

				двухшажного хода	ходов		видах спорта	
63			Урок-соревнование	Соревнование с элементами лыжной подготовки.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами лыжной подготовки	Преодолеть дистанцию 3км	
64			Лыжная подготовка	Разучивание поворота переступанием.	Освоение техники лыжных ходов	Лучший гонщик	Основы теории Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	
65			Лыжная подготовка	Закрепление поворота переступанием.	Освоение техники лыжных ходов	Пустое место	Выполнить задание на карточке №11	
66			Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами лыжной подготовки	Основы теории Оказание помощи при обморожениях	
67			Спортивные игры (волейбол)	Волейбол. Правила безопасности при занятиях спортиграми. Правила игры.	Овладение техникой передвижений	Мяч в воздухе	Повторить правила т/б на занятиях волейболом	
68			Спортивные игры (волейбол)	Разучивание –передачи мяча сверху двумя руками на месте	Освоение техники передач	Не давай мяча водящему	Прочитать историю возникновения игры	

					мяча		«волейбол»	
69			Урок-соревнование	Соревнование с элементами Волейбола.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами спортивных игр	Выполнить упр. по совершенствованию координационных способностей	
70			Спортивные игры (волейбол)	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Разучивание нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки	Освоение техники передач мяча, нижней прямой подачи	Мяч над веревкой	Подготовить сообщение о спортивной одежде и обуви волейболиста	
71			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте	Освоение техники передач мяча, нижней прямой подачи	Пионербол	Выполнить задание на карточке №12	
72			Урок-соревнование	Соревнование с элементами волейбола	Развитие физических качеств	Соревнование с волейбола	Подготовить сообщение о правилах игры в волейбол	
73			Спортивные игры (волейбол)	Учет техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки	Освоение техники передач мяча, нижней прямой подачи	Эстафета с мячом по кругу	Выполнить игровые упр. по совершенствованию технических приемов	
74			Спортивные игры (волейбол)	Учет нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки	Освоение нижней нападающего удара	Горячая картошка	Основы теории Терминолог	

				Разучивание прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	прямой подачи,		ия игры «волейбол»	
75			Урок-соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами спортивных игр	Выполнить задание на карточке №14	
76			Спортивные игры (волейбол)	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Освоение прямого нападающего удара	Мяч в воздухе	Подготовить сообщение о волейболистах белгородцах	
77			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Освоение прямого нападающего удара	Пионербол Двумя мячами через сетку	Основы теории Подготовка места проведения игры	
78			Урок-соревнование	Соревнование с элементами волейбола.	Развитие физических качеств	Соревнование с элементами волейбола	Составить волейбольный кроссворд	

## 4 четверть.

№	Дата	Раздел программы	Тема урока	Основная направленность	Название игр	Домашнее задание	Примечание
79		Легкая атлетика	Правила Т.Б. при занятиях л/атлетикой. Влияние л/атлетических упр-й на укрепление здоровья.	Овладение техникой прыжка в высоту	Кто выше Удочка	Повторить правила т/б на спортивной площадке	
80		Легкая атлетика	Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	Овладение техникой прыжка в высоту	Эстафета с прыжками в высоту Кто выше	Выполнить спец. упр для прыжка в высоту	
81		Урок-соревнование	Соревнование по прыжкам в высоту	Развитие физических качеств	Соревнование по прыжкам в высоту	Повторить технику прыжка в высоту с разбега	
82		Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	Овладение техникой прыжка в высоту	Веровочка под ногами Команда прыгунов	Тренироваться в выполнении прыжка в высоту с разбега	
83		Легкая атлетика	Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Овладение техникой прыжка в высоту, метания малого мяча на дальность	Лучший метатель Метко в цель	Тренироваться в метании на дальность	
84		Урок-соревнование	Соревнование в метании мяча на дальность	Развитие физических качеств	Соревнование в метании мяча на дальность	Составить спортивный кроссворд	

85			Легкая атлетика	Учет метания мяча на дальность. Совершенствование прыжка в длину с разбега	Овладение техникой метания малого мяча на дальность. прыжка в длину с разбега	Лучший прыжок Эстафета с прыжками	Повторить технику прыжка в длину с разбега	
86			Легкая атлетика	Совершенствование прыжка в длину с разбега	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	Кто дальше	Тренироваться в прыжках в длину с разбега	
87	17.04		Урок-соревнование	Соревнования по прыжкам в длину	Развитие физических качеств	Соревнования по прыжкам в длину	Повторить технику прыжка в длину с разбега	
88			Легкая атлетика	Учет прыжка в длину с разбега. Овладение техникой спринтерского бега	Овладение техникой спринтерского бега, прыжка в длину	Команда быстроногих	Выполнить тестовое задание-бег на 30м	
89			Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега	Овладение техникой спринтерского бега	Линейная эстафета с бегом Эстафета зверей	Тренироваться в беге на короткие дистанции	
90			Урок-соревнование	Соревнования по легкой атлетике	Развитие физических качеств	Соревнования по легкой атлетике	Выполнить бег на 60м и записать результат	

91			Легкая атлетика	Учет в беге на 60м Разучивание техники метания мяча в горизонтальную цель.	Овладение техникой спринтерского бега, метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Эстафета цветов Метатели Линейная эстафета с бегом	Повторить технику метания мяча в цель	
92			Легкая атлетика	Закрепление техники метания мяча в горизонтальную цель.	Овладение техникой, метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метатели	Тренироваться в метании мяча в цель	
93			Урок-соревнование	Соревнования в метании мяча в цель и на дальность	Развитие физических качеств	Соревнования по легкой атлетике	Повторить метание мяча с разбега и в цель	
94			Народная игра	Правила игры. Тактические действия в игре.	Овладение техникой ловли мяча	Охотники и утки Русская лапта	Подготовить сообщение об истории игры	
95			Народная игра	Овладение техникой ловли мяча	Овладение техникой ловли мяча	Круговая лапта Русская лапта	Выполнить спец упр. для совершенствования техники ловли мяча	
96			Урок-соревнование	Соревнование по лапте	Развитие физических качеств	Лапта с препятствиями Русская лапта	Выполнить задание на карточке №4	



### Календарно-тематическое планирование 6 класса

№ п/п	Наименование раздела	Тема	Название игр	Дата проведения		Домашнее задание
				план	факт	
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на уроках л/атлетики. Влияние л/атлетических упр-й на укрепление здоровья. Правила соревнований.	Обманные движения  Салки на одной ноге			Повторить вводный инструктаж
2	Лёгкая атлетика	Закрепление техники беговых, прыжковых упражнений .	Прыжок за прыжком			Определить основные показатели своего физического развития
3	Лёгкая атлетика  Урок- соревнование	Соревнования по метанию малого мяча 150гр.	Соревнован ия по метанию малого мяча			Выполнить метание различных предметов на дальность
4	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	Кто быстрее			Заполнить таблицу физического развития в дневнике по физической культуре
5	Лёгкая атлетика	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	Эстафеты с бегом, метанием, прыжками			Прочитать в учебнике об основах правильной техники выполнения прыжка в длину с

						разбега
6	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования по бегу на 60м.	Соревнования с элементами легкой атлетики			Подготовить сообщение о спортивных событиях в нашей стране
7	Лёгкая атлетика	Закрепление техники прыжках в длину с разбега.	Встречная эстафета с бегом			Повторить технику высокого старта
8	Лёгкая атлетика	Закрепление техники выполнения высокого и низкого старта.	День и ночь			Тренироваться в беге на дистанциях до 60метров
9	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования в спринтерском беге.	Соревнования в спринтерском беге			Тренироваться в беге на дистанциях до 60метров
10	Лёгкая атлетика	Закрепление техники выполнения высокого и низкого старта.Бег-1000м.	Линейная эстафета			Тренироваться в беге на дистанциях до 60метров
11	Лёгкая атлетика	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Стартовый контроль.	Эстафета цветов			Выполнить задание на карточке №1
12	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	Соревнования по прыжкам в длину			Выполнить задание на карточке
13	Лёгкая атлетика	Учет бега :300м-д ; 500-м .	Вызов номеров			Тренироваться в выполнении прыжка в длину с разбега

14	Спортивные игры (баскетбол)	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Правила соревнований. Терминология спортивной игры.	Мяч капитану  Салки-стойки			<u>Основы теории.</u>  Древние олимпийские игры
15	Спортивные игры  Урок-соревнование	Соревнование по баскетболу.	Соревнование по баскетболу			Составить и выполнить комплекс упражнений с предметами
16	Спортивные игры	Закрепление элементов техники баскетбола.	Быстрые передачи			Определить свой пульс
17	Спортивные игры	Обучение броску мяча в движении после ловли.	Не давай мяча водящему			Выполнить упражнение,
18	Спортивные игры  Урок-соревнование	Соревнования по баскетболу.	Соревнования с элементами баскетбола			Составить свой режим дня
19	Спортивные игры	Закрепление броска мяча в движении после ловли.	Эстафеты с элементами баскетбола			Выполнить карточку-задание
20	Спортивные игры	Закрепление ведения, остановка в два шага.	Эстафета с обводкой стоек			<u>Основы теории.</u> Расскажите о закаливании организма
21	Спортивные игры  Урок-соревнование	Соревнования по баскетболу.	Эстафеты с элементами баскетбола			<u>Основы теории.</u>  Как формировать правильную

						осанку
22	Спортивные игры	Совершенствование броска мяча в движении после ловли.	Попади в напольную корзину			Составить и выполнить комплекс из 4-6 упр-й
23	Спортивные игры	Обучение вырыванию и выбиванию мяча из рук соперника.	Броски в корзину с места			Выполнить карточку-задание
24	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнования по баскетболу	Соревнования по баскетболу			Выполнить карточку-задание №4
25	Спортивные игры	Закрепление вырывания и выбивания мяча из рук соперника.	Борьба за мяч			Придумать эстафету с элементами баскетбола
26	Спортивные игры	Обучение выбивания мяча при ведении.	Чехарда Проведи-обведи			Выполнить карточку-задание №5
27	Спортивные игры Урок-соревнование	Эстафеты с элементами баскетбола.	Эстафеты с элементами баскетбола			Выполнить карточку-задание
28	Гимнастика	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Значение гимнастических упр-й для развития силы.	Сильные и ловкие Соблюдай равновесие			Повторить инструктаж по т/б на уроках гимнастики
29	Гимнастика	Закрепление упражнений в висах и упорах.	Соблюдай равновесие Бег со скакалкой			Прочитать о физическом качестве «сила»

30	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики.	Соревнования с элементами гимнастики			Выполнить прыжки со скакалкой за 30 сек
31	Гимнастика	Разучивание упражнения на перекладине.	Силовой треугольник Удержи обруч Придумай сам			Составить эстафеты с применением гимнастического инвентаря
32	Гимнастика	Учет подъема переворотом в упор махом одной и толчком другой, махом	Ленты, вымпелы. Мячи Эстафета с кувырками			Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лежа .
33	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнование с элементами гимнастики.	Соревнования с элементами гимнастики			Выполнить комплекс упр. с мячом
34	Гимнастика	Разучивание опорного прыжка ноги врозь.	Переправа на перекладине Не пропусти условный сигнал			Выполнить комплекс упр. со скакалкой
35	Гимнастика	Разучивание акробатических упражнений: два кувырка вперед слитно.	Эстафета с обручами			Повторить акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно
36	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования по гимнастике.	Соревнования по гимнастике			Выполнить комплекс ОРУ для развития гибкости

37	Гимнастика	Совершенствование опорного прыжка.	Кто сядет первым Чехарда			Выполнить комплекс ОРУ для развития гибкости
38	Гимнастика	Учет опорного прыжка.	Перетягивание каната Салки			Подготовить сообщение о Светлане Хоркиной
39	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами художественной гимнастики о	Соревнования с элементами художественной гимнастики			Выполнить упр. для мышц живота и спины
40	Гимнастика	Учет двух кувырков вперед слитно.	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря			Выполнить упр. для мышц живота и спины
41	Гимнастика	Разучивание акробатического упражнения мост из положения стоя с помощью.	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря			Повторить акробатические упр.: - мост из положения стоя с помощью
42	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования по спортивной гимнастике.	Соревнования по спортивной гимнастике			Выполнить наклон вперед (измерить и записать результат)
43	Лыжная подготовка	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Значение занятий л/спортом Виды л/спорта.	Гонки с преследованием Остановка рывком			Повторить инструктаж по т/б на уроках лыжной

44	Лыжная подготовка	Закрепление техники одновременного двушажного хода	По местам Кто быстрее Накат			Повторить повороты на лыжах
45	Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнования в лыжных гонках. Рубежный контроль.	Соревнования в лыжных гонках			Преодолеть дистанцию 1 км с переменной скоростью
46	Лыжная подготовка	Совершенствование одновременного двушажного хода	За мной Пробеги и не задень			Преодолеть дистанцию 1 км с переменной скоростью
47	Лыжная подготовка	Учет техники одновременного двушажного хода	Подними предмет Пятнашки Шире шаг			Выполнить спуски с гор в основной стойке
48	Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнование в лыжной эстафете.	Соревнование в лыжной эстафете			Выполнить спуски с гор в основной стойке
49	Лыжная подготовка	Разучивание <i>техники одновременного бесшажного хода</i>	Догонялки Пятнашки на лыжах			Выполнить задание на карточке №6
50	Лыжная подготовка	Закрепление <i>техники одновременного бесшажного хода.</i>	Быстрее всех На одной лыже			Подготовить сообщение о достижениях российских спортсменов
51	Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам.	Пустое место Лучший гонщик			Преодолеть дистанцию 1,5 км изученными лыжными

						ходами
52	Лыжная подготовка	Совершенствование <i>техники одновременного бесшажного хода</i>	Преодолей ворота  Гонки с выбыванием			Преодолеть дистанцию 1,5 км изученными лыжными ходами
53	Лыжная подготовка	Учет <i>техники одновременного бесшажного хода.</i>	С горки на горку  Эстафета с передачей палок			Выполнить задание на карточке №7
54	Лыжная подготовка  Урок-соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу.	Соревнование по подвижным играм на снегу			Тренировать скоростные качества на повторных отрезках
55	Лыжная подготовка	Разучивание торможения и поворота упором	Карельская гонка  Биатлон			Повторить торможение и поворот упором
56	Лыжная подготовка	Закрепление торможения и поворота упором	Пятнашки маршем  Пустое место			Преодолеть дистанцию 2 км изученными лыжными ходами
57	Лыжная подготовка  Урок-соревнование	Соревнование по подвижным играм на лыжах	Соревнование по подвижным играм на лыжах			Преодолеть дистанцию 2 км изученными лыжными ходами
58	Лыжная подготовка	Учет техники торможения и поворота упором.  Разучивание подъема в гору: «елочкой»	Эстафета по кругу  Пробеги и не задень			Повторение подъемов в гору

59	Лыжная подготовка	Закрепление подъема в гору: «елочкой»	Биатлон			Прохождение дистанции 3, 5 км
60	Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнование по подвижным играм на лыжах.	Соревнование по подвижным играм на лыжах			Прохождение дистанции 3, 5 км
61	Гимнастика	Разучивание акробатических упражнений.	Построй мост  Эстафета элементами гимнастики			Повторить мост из положения стоя с помощью  <i>Девочки-</i> мост из положения стоя
62	Гимнастика	Разучивание акробатического соединения.	Придумай сам  Эстафета элементами гимнастики			Повторить акробатическое соединение
63	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики.	Соревнования с элементами гимнастики			Тренироваться в выполнении акробатического соединения
64	Гимнастика	Закрепление акробатического соединения.	Фигуры  Эстафета элементами гимнастики			Тренироваться в выполнении акробатического соединения
65	Гимнастика	Учет акробатического соединения.	Эстафета элементами гимнастики			Выполнить задание на карточке №

66	Гимнастика Урок-соревнование	Спортивные соревнования Волшебница гимнастика	Спортивные соревнования Волшебница гимнастика			Прочитать о физическом качестве «гибкость», показать упр. для развития этого качества
67	Спортивные игры	Инструктаж по т/б на уроках волейбола . Правила игры организация игры.	Пионербол			Повторить правила т/б на уроках единоборств
68	Спортивные игры	Совершенствование техники передвижений комбинации из освоенных элементов.				Выполнить задание на карточке №
69	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование с элементами волейбола	Соревнование с элементами волейбола			Подготовить сообщение о достижениях российских волейболистов
70	Спортивные игры	<i>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками .</i>				Выполнить задание на карточке №
71	Спортивные игры	<i>Разучивание передачи мяча над собой.</i>	«Защити водящего»			Составить комплекс ОРУ типа зарядки
72	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование с элементами волейбола	Соревнование с элементами волейбола			Подготовить сообщение о профилактике простудных заболеваний
73	Спортивные игры	Закрепление <i>передачи мяча над собой.</i>				Составить комплекс ОРУ в движении

74	Спортивные игры	<i>Совершенствование передачи мяча над собой</i>	Круговая лапта			Рассказать о спортивных событиях в стране, мире
75	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование с элементами волейбола	Соревнование с элементами волейбола			Выполнить задание на карточке №
76	Спортивные игры	Совершенствование передачи мяча над собой, через сетку	Двумя мячами через сетку			Повторить правила т/б на уроках волейбола
77	Спортивные игры	Учет передачи мяча над собой Совершенствование нижней прямой подачи мяча	Эстафета с элементами волейбола			Подготовить сообщение о правилах гигиены волейболиста
78	Спортивные игры (волейбол) Урок-соревнование	Соревнования-эстафеты «Наш веселый, звонкий мяч»	Соревнования-эстафеты «Наш веселый, звонкий мяч»			Придумать эстафеты с мячом
79	Спортивные игры	Учет нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	Выбивалы			Прочитать о спортивных играх и их влиянии на личность и здоровье человека
80	Спортивные игры	Освоение тактики игры-тактика свободного нападения-				Выполнить задание на карточке
81	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование с элементами волейбола	Соревнования по мини-волейболу			Составить личную программу занятий физ.упр

82	Спортивные игры	Освоение тактики свободного нападения-	Не давай мяча водящему			Прочитать и уметь рассказать о правилах самоконтроля(вес тела, сон, аппетит, пульс, дыхание)
83	Спортивные игры	Закрепление техники владения волейбольным мячом .	Пионербол Игра в волейбол			Выполнить подтягивание на перекладине
84	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнования по мини-волейболу	Соревнования по мини-волейболу			Выполнить подтягивание на перекладине
85	Спортивные игры	Совершенствование тактики свободного нападения	Защита укрепления			
86	Спортивные игры	Закрепление техники владения мячом	Охотники и утки			Запиши трех
87	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнования с элементами волейбола	Соревнования с элементами волейбола			
88	Спортивные игры	Закрепление техники перемещений	Горячая картошка			
89	Спортивные игры	Закрепление техники перемещений	Мяч в воздухе			Выполнить прыжки через скакалку
90	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнования по волейболу	Соревнования по волейболу			Выполнить прыжки через скакалку

91	Лёгкая атлетика	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	Вызов номеров			Выполнить прыжки через скакалку
92	Лёгкая атлетика	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	К финишу прыжками			
93	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Соревнование по прыжкам в высоту с разбега	Соревнование по прыжкам в высоту с разбега			Выполнить задание на карточке
94	Лёгкая атлетика	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	Прыгуны и пятнашки			Выполнить бег на дистанцию 100м.
95	Лёгкая атлетика	Учет результатов в прыжке в высоту с разбега.	Скакуны			Подготовь комплекс физкультминуток
96	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Учет результатов в беге на 60 м	День и ночь			Подготовь ответ на вопрос «Что понимается по термином «средства физической культуры»
97	Лёгкая атлетика	Учет результатов в метании мяча весом 150гр с 4- 5 бросковых шагов на дальность	Прыжок за прыжком			Записать в тетради слагаемые здорового образа жизни
98	Легкая атлетика	Учет результатов в беге на 1000м	Эстафета зверей			Изучить правила игры в лапту
99	Народная игра Урок-соревнование	Соревнования по лапте	Русская лапта			Изучить правила игры в лапту

10 0	Народная игра	Совершенствование техники ловли мяча.	Живая цель  Русская лапта			Подготовить сообщение об истории игры в лапту
10 1	Народная игра	Совершенствование техники бросков мяча.	Быстро и ловко  Русская лапта			Выполнить спец. упр для бросков мяча
10 2	Урок-соревнование	Соревнования по лапте .				

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Название игр	Плановые сроки похождения		Домашнее задание
				план	факт	
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на уроках л/атлетики. Влияние л/атлетических упр-й на укрепление здоровья.	Комбинированная эстафета			Повторить вводный инструктаж
2.	Лёгкая атлетика	Закрепление техники выполнения беговых и прыжковых упражнений.	Прыжок за прыжком			Определить основные показатели своего физического развития
3.	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования с элементами л/атлетики.	Соревнования с элементами бега, прыжков, метания			Повторить прыжок в длину с разбега
4.	Лёгкая атлетика	Закрепление бега на короткие дистанции .	Кто быстрее			Выполнить прыжки ч/скалку
5	Лёгкая атлетика	Разучивание техники метания мяча.	Салки на одной ноге			Прочитать о технике выполнения прыжка в длину с разбега
6	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования по бегу на 60м.	Соревнования с элементами легкой атлетики			Подготовить сообщение о спортивных событиях в стране
7	Лёгкая	Закрепление техники	Дальний			Повторить технику

	атлетика	метания малого мяча.	бросок			выполнения метания малого мяча
8	Лёгкая атлетика	Учет техники выполнения низкого старта.	Вызов номеров			Тренироваться в беге на дистанциях до 60метров
9	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования в спринтерском беге.	Соревнования в спринтерском беге			Тренироваться в беге на дистанциях до 60метров
10	Лёгкая атлетика	Совершенствование техники прыжка а в длину с разбега .	Линейная эстафета			Тренироваться в беге на дистанциях до 60метров
11	Лёгкая атлетика	Учет техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжковая эстафета			Повторить технику бросковых шагов
12	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования по метанию малого мяча. Стартовый контроль.	Соревнования по метанию малого мяча			Выполнить задание на карточке №1
13	Лёгкая атлетика	Учет метании мяча в горизонтальную цель.	Метатели			Тренироваться в метании в цель
14	Спортивные игры (баскетбол)	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Правила и организация игры. Терминология игры.	Мяч капитану Салки-стойки			<b><u>Основы теории.</u></b> Древние олимпийские игры
15	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнование по баскетболу.	Соревнование по баскетболу			Составить и выполнить комплекс упражнений

16	Спортивные игры	Закрепление передач мяча двумя руками от груди.	Не давай мяча водящему			Определить свой пульс
17	Спортивные игры	Закрепление ловля б/ мяча, ведение .	День и ночь			Выполнить упражнение, стоя у стены для формирования осанки
18	Спорт игры Урок-соревнование	Соревнования по баскетболу.	Соревнования с элементами баскетбола			Составить свой режим дня
19	Спортивные игры	Разучивание техники перехвата мяча.	Эстафеты с элементами баскетбола.			Выполнить карточку-задание №2
20	Спортивные игры	Закрепление техники перехвата мяча	Бросай точнее			<u>Основы теории.</u> Расскажи о закаливании организма
21	Спортивные игры Урок-соревнование	Эстафеты с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола			<u>Основы теории.</u> Как формировать правильную осанку
22	Спортивные игры	Разучивание обманных действий (финтов).	Попади в напольную корзину			Составить и выполнить комплекс упражнений для физкультминутки
23	Спортивные игры	Закрепление обманных действий (финтов).	Броски в корзину с места			Выполнить карточку-задание №3

24	Урок-соревнование	Соревнования по баскетболу.	Соревнования по баскетболу			Выполнить карточку-задание №4
25	Спортивные игры	Закрепление броска мяча в кольцо одной рукой .	Борьба за мяч			Придумать эстафету с элементами баскетбола
26	Спортивные игры	Закрепление индивидуальных действий в нападении.	Чехарда Проведи-обведи			Выполнить карточку-задание №5
27	Спортивные игры Урок-соревнование	Эстафеты с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола			Составить баскетбольный кроссворд
28	Элементы единоборств	Инструктаж по т/б на уроках единоборств .Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм человека.	Перетягивание в парах			Повторить инструктаж по т/б на уроках единоборств
29	Элементы единоборств	Закрепление стоек и передвижений в стойке.	Бой петухов			Прочитать и уметь рассказать о физическом качестве «сила»
30	Урок-соревнование	Соревнования с элементами единоборств.	Соревнования с элементами единоборств			Выполнить прыжки со скакалкой за 30 сек
31	Гимнастика	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Значение гимнастических упр-й на развитие силовых способностей.	Силовой треугольник Удержи обруч			Составить эстафеты с применением гимнастического инвентаря

32	Гимнастика	Закрепление подъем переворотом.	Ленты, вымпелы. мячи			Выполнить сгибание-разгибание рук в у/л.
33	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнование с элементами гимнастики.	Соревнования с элементами гимнасти			Выполнить комплекс упр. с мячом
34	Гимнастика	Совершенствование подъема переворотом.	Переправа на перекладине			Выполнить комплекс упр. со скакалкой
35	Гимнастика	Разучивание опорного прыжка.	Эстафета с обручами			Выполнить комплекс упр. со скакалкой
36	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования по гимнастике.	Соревнования по гимнастике			Выполнить комплекс ОРУ для развития гибкости
37	Гимнастика	Закрепление техники опорного прыжка.	Кто сядет первым Чехарда			Выполнить комплекс ОРУ для развития гибкости
38	Гимнастика	Разучивание акробатических упражнений.	Построй мост Салки			Выполнить комплекс ОРУ.
39	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики .	Соревнования с элементами художественной гимнастики			Выполнить упр. для мышц живота.
40	Гимнастика	Учет техники опорного прыжка.	Эстафеты .			Выполнить упр. для мышц живота.

41	Гимнастика	Обучение стойка на голове с согнутыми ногами.	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря			Повторить акробатические упр изученные на уроке
42	Урок-соревнование	Соревнования по гимнастике.	Соревнования по спортивной гимнастике			Выполнить наклон вперед (измерить и записать результат)
43	Лыжная подготовка	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Виды л/спорта. Требования к одежде и обуви .	Гонки с преследованием			Повторить инструктаж по т/б на уроках л/п
44	Лыжная подготовка	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	По местам Кто быстрее			Преодолеть 3км с переменной скоростью
45	Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам. Рубежный контроль.	Соревнования по лыжным гонкам			Преодолеть 3км с переменной скоростью
46	Лыжная подготовка	Совершенствование одновременного одношажного хода.	За мной Пробеги и не задень			Преодолеть 3км .
47	Лыжная подготовка	Учет техники одновременного одношажного хода	Пятнашки Кто дальше проскользит			Выполнить спуски с гор в основной стойке
48	Урок-соревнование	Соревнование в лыжной эстафете.	Соревнование в лыжной эстафете			Выполнить спуски в осн. стойке

49	Лыжная подготовка	Разучивание преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	Догонялки Пятнашки на лыжах  Спуск по снежному склону			Выполнить задание на карточке
50	Лыжная подготовка	Закрепление преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	Быстрее всех  На одной лыже			Подготовить сообщение о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх .
51	Лыжная подготовка  Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам.	Пустое место  Лучший гонщик			Преодолеть дистанцию 1,5 км.
52	Лыжная подготовка	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом.	Преодолей ворота  Гонки с выбыванием			Преодолеть дистанцию 1,5 км .
53	Лыжная подготовка	Учет подъема в гору скользящим шагом.	Эстафета с передачей палок			Выполнить задание на карточке №7
54	Лыжная подготовка  Урок-соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу.	Соревнование по подвижным играм на снегу			Тренировать скоростные качества на повторных отрезках
55	Лыжная подготовка	Разучивание: подъема в гору скользящим шагом	Карельская гонка  Биатлон			Повторить подъем в горускользящим шагом

56	Лыжная подготовка	Закрепление: подъема в гору скользящим шагом	Пятнашки маршем Пустое место			Преодолеть дистанцию 2 км изученными лыжными ходами
57	Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнование по подвижным играм на лыжах	Соревнование по подвижным играм на лыжах			Преодолеть дистанцию 2 км изученными лыжными ходами
58	Лыжная подготовка	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом	Эстафета по кругу Пробеги и не задень			Повторение подъемов в гору
59	Лыжная подготовка	Учет: подъема в гору скользящим шагом	Биатлон			Прохождение дистанции 4км
60	Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнование по подвижным играм на лыжах	Соревнование по подвижным играм на лыжах			Прохождение дистанции 4км
61	Гимнастика	Закрепление акробатической комбинации.	Построй мост Эстафета элементами гимнастики			Комплекс ОРУ
62	Гимнастика	Закрепление акробатического соединения.	Придумай сам Эстафета элементами гимнастики			Повторить акробатическое соединение
63	Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики	Соревнования с элементами гимнастики			Комплекс ОРУ.

64	Гимнастика	Закрепление акробатического соединения.	Фигуры Эстафета элементами гимнастики			Тренироваться в выполнении акробатического соединения
65	Гимнастика	Учет акробатического соединения.	Эстафета элементами гимнастики			Выполнить задание на карточке №
66	Гимнастика Урок-соревнование	Спортивные соревнования «Волшебница гимнастика»	Спортивные соревнования «Волшебница гимнастика»			Прочитать о физическом качестве «гибкость».
67	Единоборства	Инструктаж по т/б на уроках единоборств. Разучивание техники стоек, передвижений в стойке.	«Часовые и разведчики» «Перетягивание в парах»			Повторить правила т/б на уроках единоборств
68	Единоборства	Закрепление стоек, передвижений в стойке	«Выталкивание из круга» «Бой петухов»			Выполнить задание на карточке №
69	Единоборства Урок-соревнование	Соревнование с элементами единоборств.	Соревнование с элементами единоборств			Подготовить сообщение о Федоре Емельяненко
70	Единоборства	Разучивание захватов рук и туловища	Перетяни через черту			Выполнить задание на карточке
71	Единоборства	Закрепление захватов рук и туловища.	«Регби на коленях»			Составить комплекс ОРУ типа зарядки
72	Урок-соревнование	Соревнование с элементами единоборств.	Соревнование с элементами единоборств			Профилактика простудных заболеваний

73	Единоборства	Совершенствование техники захватов рук и туловища.	«Возьми свою ленту» «Ловля парами»			Составить комплекс ОРУ в движении
74	Единоборства	Учет техники захватов рук и туловища	«Выталкивание из круга» «Бой петухов»			Рассказать о спортивных событиях в стране, мире
75	Урок-соревнование	Соревнование с элементами единоборств	Соревнование с элементами единоборств			Выполнить задание на карточке №
76	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование передачи мяча над собой, через сетку	Двумя мячами через сетку			Повторить правила т/б на уроках волейбола
77	Спортивные игры	Совершенствование нижней прямой подачи мяча	Эстафета с элементами волейбола			Подготовить сообщение о правилах гигиены волейболиста
78	Спортивные игры (волейбол) Урок-соревнование	Соревнования-эстафеты «Наш веселый, звонкий мяч».	Соревнования-эстафеты			Придумать эстафеты с мячом
79	Спортивные игры	Учет нижней прямой подачи мяча .	Выбивалы			Комплекс ОРУ.
80	Спортивные игры	Освоение тактики игры позиционное нападение .	Эстафета с элементами волейбола			Выполнить задание на карточке
81	Спортивные игры	Соревнование с элементами волейбола.	Соревнования по мини-волейболу			Комплекс ОРУ.

82	Спортивные игры	Освоение тактики свободного нападения .	Не давай мяча водящему			Прочитать и уметь рассказать о правилах самоконтроля
83	Спортивные игры	Закрепление техники приема и передач мяча:	Пионербол Игра в волейбол			Выполнить подтягивание на перекладине
84	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнования по мини-волейболу.	Соревнования по мини-волейболу			Выполнить подтягивание на перекладине
85	Спортивные игры	Совершенствование тактики нападения.	Защита укрепления			Выполнить подтягивание на перекладине
86	Спортивные игры	Совершенствование техники приема и передач мяча .	Охотники и утки			Прочитать об организации игры в волейбол
87	Урок-соревнование	Соревнования с элементами волейбола.	Соревнования с элементами волейбола			Выполнить задание на карточке
88	Спортивные игры	Закрепление техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Горячая картошка			Выполнить задание на карточке
89	Спортивные игры	Закрепление техники перемещений: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Мяч в воздухе			Подготовить сообщение о терминологии и игры в волейбол

90	Спортивные игры Урок-соревнование	Соревнования по волейболу.	Соревнования по волейболу			Выполнить прыжки через небольшие препятствия на одной ноге
91	Лёгкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Правила соревнований по л/атлетике.	Вызов номеров			Выполнить прыжки через небольшие препятствия на одной ноге
92	Лёгкая атлетика	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	К финишу прыжками			Повторить технику высокого старта
93	Урок-соревнование	Соревнование по прыжкам в высоту с разбега.	Соревнование по прыжкам в высоту с разбега			Выполнить задание на карточке №
94	Лёгкая атлетика	Совершенствование прыжка в высоту с разбега .	Прыгуны и пятнашки			Выполнить бег на дистанцию 1000 м с максимальной скоростью
95	Лёгкая атлетика	Учет результатов в прыжке в высоту с разбега	Скакуны			Подготовь комплекс физкультминуток
96	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	Учет результатов в беге на 60 м.	День и ночь			Подготовь комплекс физкультминуток
97	Лёгкая атлетика	Учет метания мяча весом 150гр на дальность.	Прыжок за прыжком			Комплекс ОРУ.

98	Легкая атлетика	Учет результатов в беге на 1500м.	Эстафета зверей			Прочитай историю ГТО и перескажи
99	Урок-соревнование	Соревнования по лапте.	Круговая лапта Русская лапта			Изучить правила игры в лапту
100	Народная игра	Инструктаж по охране труда. Правила игры в русскую лапту.	Живая цель Русская лапта			Подготовить сообщение об истории игры в лапту
101	Народная игра	Совершенствование техники бросков мяча.	Быстро и ловко Русская лапта			Выполнить спец. упр для бросков мяча
102	Урок-соревнование	Соревнования по русской лапте.				

### Календарно-тематическое планирование 8 класса

№	Дата		Раздел программы	Тема урока	Подвижные и народные игры	Домашнее задание
	План	Факт.				
1			Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Первая медицинская помощь. Представление о темпе , скорости , и объеме л/атлетических упр-й.	Салки	Правила т/б по легкой атлетике
2			Легкая атлетика	Повторение техники низкого старта.	Бегуны и пятнашки	Техника низкого старта
3			Легкая атлетика  Урок-соревнование	Соревнования по бегуна 60м.	Линейные эстафеты до 50 м.	Прыжок с подтягивание м ног к груди 10-15 раз
4			Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега.	Эстафеты на развитие скоростных качеств	Техника высокого старта
5			Легкая атлетика	Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Салки с мячом.	Техника спринтерского бега
6			Легкая атлетика  Урок-соревнование	Соревнования с элементами л/атлетики.	Круговая эстафета	Ускорения 3х50м
7			Легкая атлетика	Учет техники бега на 60м.	Эстафеты с прыжками.	Техника прыжка в длину с разбега
8			Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в длину.	Эстафеты с эстафетной палочкой.	Подъем туловища 25-30 раз

9			Легкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования по бегу на 300 м-д;500м-м. .	Русская лапта	Ускорения 3х60м
10			Легкая атлетика	Учет техники прыжка в длину с разбега	Перестрелка	Подтягивание в висе м 7-10 раз.
11			Легкая атлетика	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега.	Эстафеты с преодолением препятствий	Техника метания мяча.
12			Легкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования по метанию мяча. Стартовый контроль.	Круговая лапта	Прыжки со скакалкой 1мин.
13			Легкая атлетика	Совершенствование бега по пересеченной местности.	Круговая эстафета.	Метание мяча
14			Легкая атлетика	Учет техники бега на 1000м.	Встречная эстафета.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.
15			Легкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования по прыжкам в длину.	Эстафеты с преодолением препятствий	Ускорения 3х60
16			Легкая атлетика	Совершенствование бега д-500м;м-1000м.	Круговая лапта	Бег в равномерном темпе до 10 мин.
17			Баскетбол	Правила т/б на уроках с/игр. Правила игры. Терминология игры.	Эстафета с приставными шагами	Техника передачи мяча.
18			Баскетбол Урок-соревнование	.Соревнования по баскетболу.	Эстафеты с ведением мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой.
19			Баскетбол	Совершенствование техники ведения мяча .	Учебная игра 3х3	Ведение мяча

20			Народная игра	Русская лапта. Правила т/б. Правила игры. Повторение техники прямого верхнего удара.	Круговая лапта.	Имитация техники верхнего прямого удара
21			Народная игра Урок-соревнование	Соревнования по русской лапте.	Салки с мячами на овладение техники осаливания.	Техника передачи и ловли мяча
22			Народная игра	Разучивание ловли мяча двумя руками в прыжке.	Лапта	Имитация техники удара мяча сбоку.
23			Народная игра	Совершенствование технических и тактических действий в игре.	Лапта	Имитация техники удара мяча сбоку.
24			Народная игра Урок-соревнование	Соревнования по русской лапте.	Лапта	Техника осаливания

25			Гимнастика	Правила техники безопасности на уроках по гимнастике Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. Страховка и помощь во время занятий.	Класс смирно.	Правила т/б по гимнастике.
26			Гимнастика	Закрепление из упора присев силой стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор ,стоя на одном колене (д).	Эстафеты с обручами	Самостраховка и страховка при выполнении упражнений
27			Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики.	Эстафеты с гимнастическими предметами.	Комплекс ОРУ Подводящие упр. к опорному прыжку.

28			Гимнастика	Учет техники строевых упражнений	Пролезь через обруч бегом.	Кувырок вперед и назад
29			Гимнастика	Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов.	Футбол крабов	Строевые упражнения
30			Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики.	Подвижные игры с элементами акробатики	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
31			Гимнастика	Разучивание комбинации на брусках.	Туннель - парник	«Пистолет»(приседание на одной ноге 10-12 раз на каждой ноге.
32			Гимнастика	Закрепление комбинации на брусках.	Чехарда	Равновесие на правой и левой ноге.
33			Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования , тестированое.	Подвижные игры с элементами акробатики	Сгибание туловища с поворотом 18-20 раз
34			Гимнастика	Совершенствование комбинации на брусках.	Чехарда	Подтягивание в висе м 7-9 раз
35			Гимнастика	Учёт комбинаций на брусках.	Канатоходцы	Прыжки со скакалкой
36			Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики.	Эстафеты с элементами акробатики	«Пистолет»(приседание на одной ноге 10-12 раз на каждой ноге.
37			Гимнастика	Закрепление техники опорного прыжка.	Сильные и ловкие	Сгибание и разгибание

38			Гимнастика	Совершенствование техники опорного прыжка.	Сильные и ловкие	Прыжки со скакалкой 3х1 мин.
39			Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики.	Эстафеты с элементами акробатики	Подтягивание в висе
40			Гимнастика	Учет техники опорного прыжка.	Чехарда	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
41			Гимнастика	Совершенствование лазание по канату.	Футбол крабов	Упр. с набивными мячами.
42			Гимнастика Урок-соревнование	Соревнования с элементами гимнастики.	Туннель - парник	Подтягивание в висе
43			Единоборства	Правила Т/б. Виды единоборств. Гигиена борца. Оказание ПМП при травмах.	Выталкивание из круга.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
44			Единоборства	Совершенствование стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища.	Перетягивание в парах	Прыжки со скакалкой 3х1 мин.
45			Единоборства Урок-соревнование	Соревнования с элементами единоборств. Рубежный контроль.	Выталкивание из круга	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
46			Единоборства	Совершенствование элементов единоборств.	Перетягивание каната.	Подтягивание в висе м 7-9 раз.
47			Единоборства	Совершенствование элементов единоборств. Развитие силовых способностей.	Борьба за предмет	Подтягивание в висе

48			Единоборства Урок-соревнование	Соревнования на развитие силовых и координационных способностей.	Бой петухов	Самостраховка и страховка при выполнении упражнений
----	--	--	-----------------------------------	--	-------------	---

49			Единоборства	Правила Т/б. Освоение стойки и передвижениям в стойке.	Выталкивание из круга.	Правила Т/Б Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
50			Единоборства	Совершенствование стойки и передвижений в стойке.	Перетягивание в парах	Прыжки со скакалкой 3х1 мин.
51			Единоборства Урок-соревнование	Соревнования на развитие силовых и координационных способностей.	Бой петухов	Самостраховка при выполнении упражнений
52			Лыжная подготовка	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожении.	Командные гонки	Правила т/б
53			Лыжная подготовка	Обучение одновременному одношажному ходу	Гонки с выбыванием	Прохождение дистанции 2 км
54			Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам.	Гонки с выбыванием	Прохождение дистанции 2 км
55			Лыжная подготовка	Закрепление одновременного одношажного хода.	Гонки с выбыванием	Прохождение дистанции 2 км
56			Лыжная подготовка	Совершенствование одновременного одношажного хода	Гонки с выбыванием	Прохождение дистанции 2 км

57			Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам.	Гонки с выбыванием	Прохождение дистанции 2 км
58			Лыжная подготовка	Обучение коньковому ходу	Гонки с выбыванием	Прохождение дистанции 2 км
59			Лыжная подготовка	Закрепление конькового хода	биатлон	Прохождение дистанции 3 км
60			Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам	биатлон	Прохождение дистанции 3 км
61			Лыжная подготовка	Совершенствование конькового хода	биатлон	Прохождение дистанции 3 км
62			Лыжная подготовка	Совершенствование конькового хода.	биатлон	Прохождение дистанции 3 км
63			Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам.	биатлон	Прохождение дистанции 3 км
64			Лыжная подготовка	Обучение торможению и повороту «плугом»	биатлон	Прохождение дистанции 4 км
65			Лыжная подготовка	Закрепление торможению и повороту «плугом».		Прохождение дистанции 4 км
66			Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам.		Прохождение дистанции 4 км
67			Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 4 км		Прохождение дистанции 4 км

68			Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 4 км		Прохождение дистанции 4 км
69			Лыжная подготовка Урок-соревнование	Соревнования по лыжным гонкам.		Прохождение дистанции 4 км
70			Баскетбол	Баскетбол. Правила техники безопасности. Совершенствование ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Линейные эстафеты с мячами	Правила т/б
71			Баскетбол	Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.	Встречные эстафеты с мячами	Ведение мяча
72			Баскетбол Урок-соревнование	Соревнования по баскетболу.	Борьба за мяч	Техника броска
73			Баскетбол	Совершенствование ранее изученных элементов. Учебная игра 3Х3.	Учебно-тренировочная игра.	Техника броска
74			Баскетбол	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия игрока в защите.	Учебно-тренировочная игра.	Действия игрока в защите.
75			Баскетбол Урок-соревнование	Соревнования по баскетболу.	Учебно-тренировочная игра.	Ведение мяча
76			Баскетбол	Учет комбинации из ранее освоенных элементов.	Учебно-тренировочная игра.	Ведение мяча
77			Баскетбол	Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам	Пройди защиту.	Действия игрока в защите.

78			Баскетбол Урок-соревнование	Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам	Пройди защиту.	Действия игрока в защите.
----	--	--	--------------------------------	---	----------------	---------------------------

79			Баскетбол	Правила т/б по баскетболу. Совершенствование ранее изученных элементов.	Нападающие тройки	Правила по т/б
80			Баскетбол	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Борьба за мяч	Действия игрока в защите.
84			Баскетбол Урок-соревнование	Соревнования по баскетболу.	Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	Техника броска
85			Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Правила соревнований.	Круговая эстафета с передачей палочки.	Техника высокого старта
86			Легкая атлетика	Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Полоса препятствий	Техника бега на короткие дистанции
87			Легкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования по прыжкам в высоту с разбега.	Эстафеты с прыжками.	Прыжок в длину с места.
88			Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Встречная эстафета	Техника прыжка в длину с разбега.
89			Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту	Удочка прыжковая	Техника передачи эстафетной палочки
90			Легкая атлетика	Соревнования по бегу на 60м.	Встречная эстафета	Ускорения 3x50м

91			Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Линейная эстафета с отягощениями.	Техника прыжка в высоту.
92			Легкая атлетика	Учет техники прыжка в длину с разбега	Ловкие и меткие.	Метание мяча
93			Легкая атлетика Урок-соревнование	Соревнования с элементами л/атлетики.	Русская лапта	Ускорения 2х100м
94			Легкая атлетика	Учет метания мяча на дальность с разбега.	Эстафеты с предметами.	Метание мяча.
95			Легкая атлетика	Совершенствование бега на 1000м .	Эстафеты с преодолением препятствий	Ускорения 3х50м
96			Легкая атлетика Урок-соревнование	Учет бега на 2000м. Развитие общей выносливости.	Перестрелка	Метание мяча.
97			Легкая атлетика	Совершенствование бега на 1000м .	Круговая эстафета.	Метание мяча.
98			Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности на развитие общей выносливости	Ловкие и меткие.	Ускорения 3х50м
99			Народная игра Урок-соревнование	Русская лапта. Правила т/б . Соревнования по русской лапте.	Русская лапта	Бросок мяча в цель.
100			Народная игра	Совершенствование ранее разученных элементов игры.	Круговая лапта.	Подача мяча.
101			Народная игра	Совершенствование удара мяча сбоку.	Перестрелка Лапта	Имитация удара сбоку

102			Урок-соревнование	Соревнования по русской лапте.		
-----	--	--	-------------------	--------------------------------	--	--

## Календарно-тематический план 9 класс

### 1 четверть.

№	Дата		Раздел программы	Тема урока	Подвижные и народные игры	Домашнее задание
	План	Факт.				
1			Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма.	Салки	Правила т/б по легкой атлетике
2			Легкая атлетика	Закрепление техники спринтерского бега.	Бегуны и пятнашки	Техника низкого старта
3			Легкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности.	Линейные эстафеты до 50 м.	Прыжок с подтягиванием ног к груди 10-15
4			Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега.	Эстафеты на развитие скоростных качеств	Техника высокого старта
5			Легкая атлетика	Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Салки с мячом. Эстафеты с бегом	Техника спринтерского бега
6			Легкая атлетика	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Круговая эстафета	Ускорения 3x50м
7			Легкая атлетика	Учет техники бега на 60м.	Эстафеты с прыжками.	Техника прыжка в длину с разбега
8			Легкая атлетика	Разучивание техники метания мяча на дальность с разбега. Метание мяча в цель.	Эстафеты с передачей эстафетной палочки	Подъем туловища 25-30 раз

9			Легкая атлетика	Соревнования по бегу на 500 м	Русская лапта	Ускорения 3х60м
10			Легкая атлетика	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Перестрелка	Подтягивание в висе .
11			Легкая атлетика	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега.	Эстафеты с преодолением препятствий	Техника метания мяча.
12			Легкая атлетика	Учет метания мяча на дальность с разбега.	Круговая лапта	Прыжки со скакалкой 1 мин.
13			Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на развитие общей выносливости 1000м.  Стартовый контроль.	Круговая эстафета.	Метание мяча
14			Легкая атлетика	Учет техники бега на 2000м.	Встречная эстафета.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.
15			Легкая атлетика	Преодоление полосы препятствий. Развитие двигательных способностей.	Эстафеты с преодолением препятствий	Ускорения 3х60
16			Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на развитие общей выносливости 2000м.	Круговая лапта	Бег в равномерном темпе до 10 мин.
17			Баскетбол	Правила Т.Б.на уроках спортивных игр. Терминология и правила игры в баскетбол.	Эстафета с приставным и шагами	Техника передачи мяча.
18			Баскетбол	Совершенствование передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди и одной от плеча .	Эстафеты с ведением мяча.	Комплекс ОРУ.
19			Баскетбол	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Учебная игра 3х3	Ведение мяча

20			Народная игра	Русская лапта. Правила Т.Б. на уроках по русской лапте. Правила игры.	Круговая лапта.	Имитация техники верхнего прямого удара
21			Народная игра	Разучивание техники ловли мяча летящего «свечой» .	Салки с мячами на овладение техники осаливания.	Техника передачи и ловли мяча
22			Народная игра	Разучивание ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование элементов игры.	Лапта	Имитация техники удара мяча сбоку.
23			Народная игра	Совершенствование технических и тактических действий в игре.	Лапта	Имитация техники удара мяча сбоку.
24			Народная игра	Совершенствование технических и тактических действий в игре.	Лапта	Техника осаливания
25			Гимнастика	Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	Класс смирно.	Правила т/б по гимнастике.
26			Гимнастика	Закрепить два кувырка вперёд и назад слитно.	Эстафеты с обручами	Самостраховка и страховка при выполнении упражнений
27			Гимнастика	Совершенствование ранее изученных акробатических элементов.	Эстафеты с гимнастическими предметами.	Комплекс ОРУ

28			Гимнастика	Учет техники строевых упражнений. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов.	Пролезть через обруч бегом.	Кувырок вперед и назад
29			Гимнастика	Закрепление акробатического соединения из 3-4 элементов. Лазание по канату.	Футбол крабов	Строевые упражнения
30			Гимнастика	Учет акробатической комбинации из 3-4 соединений.	Подвижные игры с элементами акробатики	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
31			Гимнастика	Разучивания подъема переворотом на брусьях.	Туннель - парник	«Пистолет»( приседание на одной ноге 10-12 раз на каждой ноге.
32			Гимнастика	Закрепление техники гимнастических элементов на брусьях.	Чехарда	Равновесие на правой и левой ноге.
33			Гимнастика	Совершенствование гимнастических элементов на брусьях .	Подвижные игры с элементами акробатики	Сгибание туловища с поворотом 18-20 раз
34			Гимнастика	Совершенствование гимнастических элементов на брусьях .	Чехарда	Подтягивание в висе м 7-9 раз, в висе лежа д 15-20 раз
35			Гимнастика	Учёт комбинаций из гимнастических элементов на брусьях.	Канатоходцы	Прыжки со скакалкой 3х1 мин.
36			Гимнастика	Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги (ю), прыжок боком с поворотом (д).	Эстафеты с элементами акробатики	«Пистолет»( приседание на одной ноге 10раз.

37			Гимнастика	Закрепление техники опорного прыжка согнув ноги (ю), прыжок боком с поворотом (д) .	Сильные и ловкие	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
38			Гимнастика	Совершенствование техники опорного прыжка. Лазанье по канату.	Сильные и ловкие	Прыжки со скакалкой 3х1 мин.
39			Гимнастика	Совершенствование техники опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	Эстафеты с элементами акробатики	Подтягивание в висе
40			Гимнастика	Учет техники опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	Чехарда	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
41			Гимнастика	Соревнования лазание по канату в два приема на скорость.	Футбол крабов	Упр. с набивными мячами.
42			Гимнастика	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	Туннель - парник	Подтягивание в висе
43			Единоборства	Правила Т.Б. на уроках единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей.	Выталкивание из круга.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
44			Единоборства	Совершенствование стойки и передвижений в стойке.  Рубежный контроль.	Перетягивание в парах	Прыжки со скакалкой 3х1 мин.

45			Единоборства	Совершенствование стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища.	Выталкивание из круга	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
46			Единоборства	Совершенствование элементов единоборств. Развитие силовых способностей.	Перетягивание каната.	Подтягивание в висе м 7-9 раз, в висе лежа д 15-20 раз
47			Единоборства	Совершенствование элементов единоборств. Развитие силовых способностей.	Борьба за предмет	Подтягивание в висе
48			Единоборства	Соревнования на развитие силовых и координационных способностей.	Бой петухов	Самостраховка и страховка при выполнении упражнений
49			Единоборства	Развитие силовых и координационных способностей .	Выталкивание из круга.	Правила Т/БСгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз
50			Единоборства	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет.	Перетягивание в парах	Прыжки со скакалкой 3x1 мин.
51			Единоборства	Соревнования на развитие силовых и координационных способностей.	Бой петухов	Самостраховка и страховка при выполнении упражнений

52			Лыжная подготовка	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Командные гонки	Правила т/б
53			Лыжная подготовка	Обучение попеременного четырехшажного хода.		Прохождение дистанции 3 к
54			Лыжная подготовка	Соревнования по лыжным гонкам.		Прохождение дистанции 3 к
55			Лыжная подготовка	Закрепление попеременного четырехшажного хода.		Прохождение дистанции 3 км
56			Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.		Прохождение дистанции 3 км
57			Лыжная подготовка	Соревнования по лыжным гонкам.		Прохождение дистанции 3 км
58			Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.		Прохождение дистанции 3 км
59			Лыжная подготовка	Обучение перехода с попеременных ходов на одновременные.		Прохождение дистанции 4 км
60			Лыжная подготовка	Соревнования по лыжным гонкам.		Прохождение дистанции 4 км
61			Лыжная подготовка	Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные.		Прохождение дистанции 4 км
62			Лыжная подготовка	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные.		Прохождение дистанции 4 км
63			Лыжная подготовка	Соревнования по лыжным гонкам.		Прохождение дистанции 4 км

64			Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 3 км.		Прохождение дистанции 5 км
65			Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 4 км.		Прохождение дистанции 5 км
66			Лыжная подготовка	Соревнования по лыжным гонкам.		Прохождение дистанции 5 км
67			Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 5 км.		Прохождение дистанции 5 км
68			Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 5 км.		Прохождение дистанции 5 км
69			Лыжная подготовка	Соревнования по лыжным гонкам.		Прохождение дистанции 5 км
70			Баскетбол	Баскетбол. Правила техники безопасности. Правила и организация игры.	Линейные эстафеты с мячами	Правила т/б
71			Баскетбол	Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении .	Встречные эстафеты с мячами	Ведение мяча
72			Баскетбол	Совершенствование тактики свободного нападения с изменением позиций.	Борьба за мяч	Техника броска
73			Баскетбол	Совершенствование ранее изученных элементов. Учебная игра 3Х3.	Учебно-тренировочная игра.	Техника броска
74			Баскетбол	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения б/м.	Учебно-тренировочная игра.	Действия игрока в защите.

75			Баскетбол	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов . Опека игрока в зоне.	Учебно-тренировочная игра.	Ведение мяча
76			Баскетбол	Учет комбинации из ранее освоенных элементов.	Учебно-тренировочная игра.	Ведение мяча
77			Баскетбол	Соревнования по баскетболу .	Пройди защиту.	Действия игрока в защите.
78			Баскетбол	Соревнования по баскетболу .	Пройди защиту.	Действия игрока в защите.
79			Волейбол	Правила т/б по волейболу. Терминология , правила и организация игры.	Нападающие тройки	Правила по т/б
80			Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками над собой.	Борьба за мяч	Действия игрока в защите.
81			Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками над собой.	Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	Правила соревнований
82			Волейбол	Закрепление передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Нападающие тройки	Техника передачи мяча в движении
83			Волейбол	Закрепление передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	Эстафеты с баскетбольными мячами	Техника броска
84			Волейбол	Совершенствование подачи мяча. Учебная игра с заданиями.	Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	Техника броска

85			Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Правила соревнований в беге , прыжках , метании.	Круговая эстафета с передачей палочки.	Техника высокого старта
86			Легкая атлетика	Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Полоса препятствий	Техника бега на короткие дистанции
87			Легкая атлетика	Закрепление техники прыжка в высоту.	Эстафеты с прыжками.	Прыжок в длину с места.
88			Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту	Встречная эстафета	Техника прыжка в длину с разбега.
89			Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Удочка прыжковая	Техника передачи эстафетной палочки
90			Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Встречная эстафета	Ускорения 3x50м
91			Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Линейная эстафета с отягощениям и.	Техника прыжка в высоту.
92			Легкая атлетика	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Ловкие и меткие.	Метание мяча
93			Легкая атлетика	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега.	Русская лапта	Ускорения 2x100м
94			Легкая атлетика	Учет метания мяча на дальность с разбега.	Эстафеты с предметами.	Метание мяча.
95			Легкая атлетика	Совершенствование бега 1000м на развитие общей выносливости.	Эстафеты с предметами	Ускорения 3x50м

96			Легкая атлетика	Совершенствование бега 2000м на развитие общей выносливости.	Перестрелка	Метание мяча.
97			Легкая атлетика	Совершенствование бега 2000м на развитие общей выносливости.	Круговая эстафета.	Метание мяча.
98			Легкая атлетика	Учет бега на 2000м. Развитие общей выносливости	Ловкие и меткие.	Ускорения 3х50м
99			Народная игра	Русская лапта. Правила Т.Б. при занятиях русской лаптой. Правила и организация игры.	Русская лапта	Бросок мяча в цель.
100			Народная игра	Совершенствование удара мяча сбоку. Совершенствование технических и тактических действий в игре.	Круговая лапта.	Подача мяча.
101			Народная игра	Совершенствование удара мяча сбоку. Совершенствование технических и тактических действий в игре.	Перестрелка Лапта	Имитация удара сбоку
102			Народная игра	Соревнования по русской лапте.	Русская лапта	Метание в цель