**Муниципальное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение Калачеевская гимназия №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МОучителей физической куьтуры и ОБЖЗотова О.Н.\_\_\_\_\_Протокол № 1 от 29.08.2018г | «Согласовано»Заместитель директора по УВРЛещенко Л.А.\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №1 от 30.08.2018г. | «Утверждено»Директор гимназииМартыненко В.Т.\_\_\_\_\_\_\_Приказ № ОД-100 от 01.09.2018г. |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**5-9 класс**

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета гимназии

Протокол №1 от 31.08.2019г.

**2018-2019 уч. год**

Рабочая программа разработана на основе:

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования[[1]](#footnote-2)» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577);
2. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования[[2]](#footnote-3)» (в редакции приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 № 1342, от 28.05.2014 № 598, от 17.07.2015 № 734).
3. Основной образовательной программа основного общего образования МБОУ Калапчеевская гимназия №1
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебного предмета, курса
5. Календарного учебного графика

Рабочая программа была разработана на основе авторской программы Лях В.И. Физическая культура, 5-9 классы; учебник для учащихся общеобразовательной организации/ В.И. Лях- М, : Просвещение, 2014г.

На изучение физической культуры в 5-9 классе отводится: 340 часов.

5 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год,

6 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год,

7 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год,

8 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год,

9 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год

**Учебники:**

5 класс- Лях В.И. Физическая культура, 5-9 классы; учебник для учащихся общеобразовательной организации/ В.И. Лях- М, : Просвещение, 2014г.

6 класс- Лях В.И. Физическая культура, 5-9 классы; учебник для учащихся общеобразовательной организации/ В.И. Лях- М, : Просвещение, 2014г.

7 класс- Лях В.И. Физическая культура, 5-9 классы; учебник для учащихся общеобразовательной организации/ В.И. Лях- М, : Просвещение, 2014г.

8 класс- Лях В.И. Физическая культура, 5-9 классы; учебник для учащихся общеобразовательной организации/ В.И. Лях- М, : Просвещение, 2014г.

9 класс- Лях В.И. Физическая культура, 5-9 классы; учебник для учащихся общеобразовательной организации/ В.И. Лях- М, : Просвещение, 2014г.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю, 68 часов в год.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Результаты освоения программного материала оцениваются как метапредметные, предметные и личностные.

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований - П4.

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

**Личностные результаты:**

 – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций-

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

В результате изучения курса физической культуры в основной школе:

**Выпускник научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля**

**Естественные основы**

***5–6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***7–8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***5–6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7–8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5–6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***7–8 классы.*** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

***5–6 классы.*** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7–8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***5–7 класс*ы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8–9 классы*.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***5–9 классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5–9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Примерные зачетные требования для учащихся 5-х классов**

**Тестирование двигательной подготовленности**

**учащихся 5-х классов на начало учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 метров (с) | 5,6 | 6,0 | 6.3 | 5,7 | 6,2 | 6,4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 150 | 140 | 160 | 140 | 125 |
| Подтягивание (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 10 | 7 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1100 | 950 | 850 | 1000 | 850 | 750 |

**Тестирование двигательной подготовленности**

**учащихся 5-х классов на конец учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 метров (сек.) | 5,5 | 5,9 | 6,2 | 5,6 | 6,1 | 6,3 |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 155 | 145 | 165 | 150 | 140 |
| Подтягивание (раз) | 6 | 4 | 3 | 16 | 12 | 8 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1150 | 1000 | 900 | 1050 | 900 | 850 |
| Бег 60 метров (сек) | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту (см) | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание мяча на дальность (м) | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Бег 2000 м без учета времени (м) | 2000 | 1900 | 1800 | 2000 | 1800 | 1700 |
| Бег на выносливость (мин.) | 13 | 11 | 9 | 11 | 9 | 8 |

**Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений**

1. Техника высокого старта (выполнение команд), финиширование на 60 метров.

2. СБУ легкоатлета.

3. Техника прыжка в длину с разбега.

4. Техника метания мяча с места и с 3 шагов разбега.

5. Бег на выносливость:

 М: «5» – 13 мин.; «4» – 11 мин.; «3» – 9 мин.

 Д: «5» – 11 мин.; «4» – 9 мин.; «3» – 8 мин.

**Зачетные требования по волейболу**

1. Передача 2-мя руками сверху после набрасывания партнером.

2. Прием мяча снизу 2-мя руками после набрасывания партнером.

3. Нижняя прямая подача у стены с расстояния 3–4 метров.

4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

 М: «5» – 9 р.;«4» – 7 р.; «3» – 5 р.

 Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 3 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

 М: «5» – 6 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

 Д: «5» – 5 р.;«4» – 4 р.; «3» – 3 р.

**Зачетные требования по баскетболу**

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди стоя на месте.

2. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом.

3. Остановка шагом после ведения мяча.

4. Бросок мяча 2-мя руками от груди с близкого расстояния.

**Зачетные требования по гимнастике**

1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.

2. Равновесие: ходьба на носках, выпады, поворот кругом в выпаде, поворот на 90 градусов, из положения старта пловца, соскок прогнувшись.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **5»** | **«4»** | **«3»** |
| Подтягивание (раз) | 6 | 4 | 3 | 16 | 12 | 8 |
| Гибкость (см) | 9 | 7 | 4 | 14 | 10 | 6 |
| Поднимание туловища (раз) | 38 | 32 | 26 | 28 | 24 | 18 |

**Зачетные требования по русской лапте**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **5»** | **«4»** | **«3»** |
| Метание мяча в цель (раз) | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 |
| Бросок набивного мяча (см) | 350 | 300 | 250 | 300 | 250 | 200 |
| Прыжки со скакалкой за 30 сек. (раз) | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 |
| Удары битой по мячу из 5попыток (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |

**Уровень двигательной подготовленности**

**учащихся 6-х классов на начало учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 метров | 5,5 | 5,9 | 6.2 | 5,6 | 6,1 | 6,3 |
| Прыжок в длину с места | 170 | 155 | 145 | 165 | 145 | 135 |
| Подтягивание | 6 | 4 | 3 | 16 | 12 | 8 |
| 6-минутный бег | 1150 | 1000 | 900 | 1050 | 900 | 800 |

**Примерные зачетные требования по легкой атлетике для учащихся 6-х классов на конец учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 метров (сек.) | 5,4 | 5,8 | 6,1 | 5,5 | 6,0 | 6,2 |
| Прыжок в длину с места (см) | 175 | 160 | 150 | 170 | 155 | 145 |
| Подтягивание (раз) | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1200 | 1050 | 950 | 1100 | 950 | 900 |
| Бег 60 метров (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Прыжок в высоту (см) | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| Метание мяча на дальность (м) | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| Бег на выносливость (мин.) | 15 | 13 | 12 | 12 | 11 | 10 |
| Бег 1500 м (мин.) | 7,30 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 8,20 | 8.40 |

**Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений**

1. Низкий старт (положение на старте по команде «Внимание»).

2. СБУ легкоатлета:

3. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

4. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

5. Техника метания мяча с места и с 5 шагов разбега.

6. Бег на выносливость:

 М: «5» – 15 мин.; «4» – 13 мин.; «3» – 12 мин.

 Д: «5» – 12 мин.; «4» – 11 мин.; «3» – 10 мин.

**Зачетные требования по волейболу**

1. Передача 2-мя руками сверху после перемещения вперед с набрасывания партнером.

2. Прием мяча снизу после перемещения с набрасывания партнером.

3. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

 М: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.

 Д: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.; «3» – 4 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

 М: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.;«3» – 5 р.

 Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

**Зачетные требования по баскетболу**

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди и 1-ой от плеча с отскоком от стены.

2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.

3. Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад.

4. Бросок мяча 1-ой рукой от плеча с места, стоя сбоку от корзины.

5. Штрафной бросок с расстояния 2.60 м от щита (10 бросков):

 М: «5» – 4 р.;«4» – 3 р.; «3» – 2 р.

 Д: «5» – 3 р.;«4» – 2 р.; «3» – 1 р.

**Зачетные требования по гимнастике**

1. Акробатика: 2 кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине (из положения стоя с помощью).

2. Равновесие: ходьба выпадами 4 шага, присед, поворот на носках в приседе, из стойки поперек бревна, соскок прогнувшись.

**Зачетные требования по лыжной подготовке**

1. Одновременный двухшажный ход.

2. Одновременный бесшажный ход.

3. Торможение упором.

4. Прохождение дистанции без учета времени:

 «5» – 2,5–3 км ; «4» – 2,3–2,5 км; «3» – 2–2,3 км.

**Зачетные требования по русской лапте**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **5»** | **«4»** | **«3»** |
| Метание мяча в цель (раз) | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Бросок набивного мяча (см) | 360 | 320 | 270 | 320 | 280 | 240 |
| Прыжки со скакалкой за 30 сек. (раз) | 37 | 32 | 227 | 43 | 37 | 30 |
| Удары битой по мячу из 5попыток (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**(7 класс)**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические****способности** | **Контрольное****упражнение (тест)** | **Возраст,****лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6.,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 5 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д), кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

**Примерные зачетные требования по легкой атлетике**

**для учащихся 7-х классов на конец учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 60 метров (сек.) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 175 | 160 | 180 | 160 | 150 |
| Подтягивание (раз) | 8 | 6 | 5 | 19 | 15 | 11 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1250 | 1100 | 1000 | 1150 | 1000 | 950 |
| Бег 60 метров (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Прыжок в высоту (см) | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| Метание мяча на дальность (м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Бег на выносливость (мин.) | 16 | 14 | 12 | 14 | 12 | 11 |
| Бег 1500 м (мин.) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8.30 |

**Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений**

1. Низкий старт (положение на старте по команде «Внимание»).

2. СБУ легкоатлета:

3. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

4. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

5. Техника метания мяча с места и с 5 шагов разбега.

6. Бег на выносливость:

 М: «5» – 15 мин.; «4» – 13 мин.; «3» – 12 мин.

 Д: «5» – 12 мин.; «4» – 11 мин.; «3» – 10 мин.

**Зачетные требования по волейболу**

1. Передача 2-мя руками сверху после перемещения вперед с набрасывания партнером.

2. Прием мяча снизу после перемещения с набрасывания партнером.

3. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

 М: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.

 Д: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.; «3» – 4 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

 М: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.;«3» – 5 р.

 Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

**Зачетные требования по баскетболу**

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди и 1-ой от плеча с отскоком от стены.

2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.

3. Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад.

4. Бросок мяча 1-ой рукой от плеча с места, стоя сбоку от корзины.

5. Штрафной бросок с расстояния 2.60 м от щита (10 бросков):

 М: «5» – 4 р.;«4» – 3 р.; «3» – 2 р.

 Д: «5» – 3 р.;«4» – 2 р.; «3» – 1 р.

**Зачетные требования по гимнастике**

1. Акробатика: 2 кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине (из положения стоя с помощью).

2. Равновесие: ходьба выпадами 4 шага, присед, поворот на носках в приседе, из стойки поперек бревна, соскок прогнувшись.

**Уровень физической подготовленности учащихся**

**8-х классов на начало учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 5.2 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.9 | 6.1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | 160 | 180 | 160 | 150 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1250 | 1100 | 1000 | 1150 | 1000 | 950 |
| Подтягивание ( раз) | 8 | 6 | 5 | 18 | 15 | 10 |

**Примерные зачетные тесты и нормативы для учащихся 8-х классов**

**на конец учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 60 м (сек) | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 195 | 180 | 165 | 185 | 165 | 155 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1300 | 1200 | 1150 | 1200 | 1150 | 1000 |
| Подтягивание ( раз) | 9 | 7 | 6 |  |  |  |
| Бег 60 м (сек) | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| Прыжок в высоту (см) | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| Метание мяча (м) | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| Бег 2 км (мин) | 10.0 | 10.4 | 11.4 | 11.0 | 12.4 | 13.5 |
| Бег на выносливость (мин) | 17 | 15 | 13 | 15 | 14 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | - | - | - | 15 | 10 | 6 |

**Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений**

1. СБУ легкоатлета.
2. Техника низкого старта (выход со старта, стартовый разбег).
3. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег с 7-9 беговых шагов в сочетании с отталкиванием).
4. Техника метания мяча с 6-ти шагов.
5. Техника длительного бега.
6. Бег на выносливость:

 М: «5» – 17 мин.; «4» – 15 мин.; «3» – 13 мин.

 Д: «5» – 15 мин.; «4» – 14 мин.; «3» – 12 мин.

**Зачетные требования по волейболу**

1. Передача двумя сверху у стены:

 М: «5» – 15 р.; «4» – 12 р.;«3» – 10 р.

 Д: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 7р.

2. Передача мяча над собой:

 М: «5» – 17 р.; «4» – 14 р.; «3» – 10 р.

 Д: «5» – 13 р.; «4» – 10 р.; «3» – 8 р.

3. Передача мяча двумя сверху в баскетбольное кольцо (10 попыток):

 М: «5» – 5 р.; «4» – 4 р.; «3» – 3 р.

 Д: «5» – 4 р.; «4» – 3 р.;«3» – 2 р.

4. Прием мяча снизу с подачи

5. Верхняя прямая подача с 6–7 метров через сетку.

**Зачетные требования по баскетболу**

1. Передача и ловля мяча одной рукой от плеча при параллельном движении.
2. Ведение мяча с изменением направления движения, высоты отскока и скорости.
3. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с близкого и среднего расстояния.
4. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения, после ловли.
5. Штрафной бросок (10 бросков):

 М: «5» – 4 р.; «4» – 3 р.; «3» – 2 р.

 Д: «5» – 3 р.; «4» – 2 р.; «3» – 1 р.

**Уровень физической подготовленности**

**учащихся 9-х классов на начало учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 5.1 | 5.4 | 5.8 | 5.3 | 5.8 | 6.0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 195 | 180 | 165 | 185 | 165 | 155 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1300 | 1200 | 1150 | 1200 | 1150 | 1000 |
| Подтягивание (раз) | 9 | 7 | 5 | 16 | 12 | 8 |

**Примерные зачетные тесты и нормативы**

**для учащихся 9-х классов на конец учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 60 м (сек) | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 205 | 195 | 175 | 190 | 170 | 160 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1350 | 1250 | 1200 | 1250 | 1200 | 1050 |
| Подтягивание ( раз) | 10 | 8 | 6 | 18 | 14 | 10 |
| Бег 60 м (сек) | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжок в высоту (см) | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| Метание мяча (м) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Бег 2 км (мин) | 9.20 | 10.0 | 11.0 | 10.2 | 12.0 | 13.0 |
| Бег на выносливость (мин) | 18 | 16 | 14 | 16 | 15 | 13 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 30 секунд (кол-во раз) |  |  |  | 20 | 15 | 10 |
| Подъем переворотом (раз) | 7 | 4 | 2 |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре лежа (раз) |  |  |  | 10 | 9 | 7 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 7.4 | 7.9 | 8.6 | 7.9 | 8.4 | 9.1 |
| Прыжки через скакалку за 1минуту (кол-во раз) | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |

**Зачетные требования по технике**

**легкоатлетических упражнений**

1. Техника высокого старта и бег по дистанции до 30м.

2. Специально-беговые и прыжковые упражнения:

3. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег с 10-12 беговых шагов в полной координации.

4. Техника метания мяча с разбегом 8-10 шагов в сочетании со скрестными шагами.

5. Бег на выносливость:

 М: «5» – 18 мин.; «4» – 16 мин.; «3» – 14 мин.

 Д: «5» – 16 мин.; «4» – 15 мин.; «3» – 13 мин.

**Зачетные требования по волейболу**

1. Передача двумя сверху у стены:

 М: 5» – 16 р.; «4» – 13 р.; «3» – 11 р.

 Д: «5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 8 р.

2. Передача мяча над собой:

 М: «5» – 18 р.; «4» – 15 р.; «3» – 11 р.

 Д: «5» – 14 р.; «4» – 11 р.; «3» – 9 р.

3. Передача мяча двумя сверху в баскетбольное кольцо (10 попыток):

 М: «5» – 5 р.; «4» – 4 р.; «3» – 3 р.

 Д: «5» – 4 р.; «4» – 3 р.; «3» – 2 р.

**Зачетные требования по баскетболу**

1. Штрафной бросок с расстояния 3,80 м от щита:

 М: «5» – 4 р.;«4» – 3 р.; «3» – 2 р.

 Д: «5» – 3 р. «4» – 2 р.; «3» – 1 р.

2. Ловля и передача мяча в парах с сопротивлением.

3. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением противника.

4. Бросок мяча одной рукой от головы в движении после двух шагов.

5. Личная защита по всему полю.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Основное слодержание | Количество часов |
|  **5 класс 68 ч.** |
| Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения в лазании. Развитие гибкости и силовых качеств. Кувырок вперед. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. | 18ч |
| Легкая атлетика | Тестирование бега на 30м. с высокого старта. Требования безопасности. Техника челночного бега. Метание мяча на дальность. Метание на точность. Прыжки в длину. Развитие выносливости. Тестирование челночного бега. Бег 1000м | 25ч |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | Правила игры в футбол. Подвижные игры на основе футбола. Спортивная игра «Баскетбол». Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных качеств в баскетболе. Игры со скакалкой и обручем. Игры на основе волейбола. Игра «Пионербол». | 25 ч  |
|  **6 класс 68 ч.** |
| Гимнастика с основами акробатики | Г-ка. Строевые упражнения.Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры. | 18ч |
| Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 300м, 30м. Прыжки в д Метание мяча на дальность лину. Кроссовый бег. Метание мяча на точность. Развитие выносливости-1км. Кроссовый бег 1км.  | 25ч |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | Волейбол. Стойки и передвижения волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками на месте.Игры с мячами. Нижняя прямая подача с 3-4м. от сетки. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.Баскетбол. Стойки и перемещения игрока в баскетболе. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам. | 25ч |
|  **7 кл 68ч**. |
| Гимнастика с основами акробатики | Г-ка. Строевые упражнения, акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика. | 14ч |
| Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 300м, 60м., 30м. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Метание мяча на точность. Кроссовый бег. Развитие выносливости-1км. Бег по пересеченной местности. | 28 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | Волейбол. Стойки и передвижения волейболиста. Передачи мяча. Прием мяча.Подачи мяча. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.Баскетбол. Стойки и перемещения игрока в баскетболе. Ведение мяча. Повороты на месте. Игра по упрощенным правилам. | 26ч |
|  **8класс 68ч.** |
| Гимнастика с основами акробатики | Г-ка. Строевые упражнения, акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика.Прыжки на скакалке | 16ч. |
| Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 500м.,30м,60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Метание мяча на точность. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости-1,5км. | 28ч. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | Волейбол. Стойки и передвижения волейболиста. Передачи мяча. Прием мяча.Подачи мяча. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам .Баскетбол. Стойки и перемещения игрока в баскетболе. Ведение мяча. Повороты на месте. Игра по упрощенным правилам. |  24ч. |
|  **9 класс 68ч.** |
| Гимнастика с основами акробатики | Г-ка. Строевые упражнения, акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика.Прыжки на скакалке | 16ч. |
| Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 500м.,30м,60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Метание мяча на точность. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости-1,5км., 2000м., 3000м. |  28ч. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | Волейбол. Стойки и передвижения волейболиста. Передачи мяча. Прием мяча.Подачи мяча. Игра по правилам .Баскетбол. Стойки и перемещения игрока в баскетболе. Ведение мяча. Повороты на месте. Игра по правилам. | 24ч. |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата по плану | Дата факт |
| 5а | 5б | 5в | 5г | 5а | 5б | 5в | 5г |
| 1 | Инструктаж ТБ на уроках ф-ры и л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением.Бег 30 м в/с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.Подтягивание- на результат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. П/И «Разведчики и часовые» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Равномерный бег (15мин) Бег в гору. Спортивная игра (футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Бег по пересечённой местности (2км). Спортивная игра (футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Равномерный бег (7мин). П/И «Разведчики и часовые» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  Преодоление препятствий горизонтальных (10 мин). П/и «Посадка картофеля» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Равномерный бег (10мин). Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля». |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем». |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр. на г/скамейке.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на г/скамейке П/и «Фигуры» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Лазание по г/лестнице. Подтягивание в висе. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Игра  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. П/И « Смена капитана» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. П/и «Летучий мяч»; |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | История возникновения баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Ведение мяча с изменением направления. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Бросок двумя руками от головы в движении. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Равномерный бег (14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра (футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 |  Бег 2 км без учёта времени. Спортивная игра (футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета (передача палочки).Подтягивание- на результат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Равномерный бег (9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой»**.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Равномерный бег (10мин). Смешанное передвижение. П/И «Перестрелка» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  Преодоление препятствий горизонтальных (12 мин). П/и «Вызов номеров» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин) Равномерный бег. П /и «Бег с флажками» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра (футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Бег по пересечённой местности (2км) Спортивная игра (футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 |  Бег 1000 метров**.** П/и «Салки на марше» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Метание мяча на дальность - на результат**,** на заданное расстояние |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин П/И «Невод». |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата план | Дата факт |
| 1 | Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м. | 6а | 6б | 6в | 6г | 6а | 6б | 6в | 6г |
| 2 | Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Эстафетный бег.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. Закрепление финиширования. Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Контрольный урок бег 60 м. Прыжок с 7-9 шагов. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 метров. ОРУ. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  Закрепление метания мяча с места на дальность. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Учет метания мяча. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Строевые упражнения. Учет равномерного бега до 15 минут. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  Ходьба и бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры. Упражнения со скакалками. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  Развитие выносливости. Игра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Эстафеты на отрезке до 100 метров. Развитие выносливости. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Бег по пересеченной местности до 2000 метров. ОРУ. Подвижные игры.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Правила техники безопасности при игре в волейбол. Правила игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Изучение нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствованиенижней прямой подачи. Встречные эстафеты.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Совершенствование нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Освоение техники прямого нападающего удара.  Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Контрольный урок.   Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.   Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача.  Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  Прием мяча снизу двумя руками после подачи.   Учебная игра по упрощенным правилам волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Игра в б/б |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра в мини-баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Техника бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  Бросок мяча в кольцо после остановки.   Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Бросок мяча в кольцо с места. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Совершенствование тактики игры. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Закрепление тактики нападения быстрым прорывом. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 |  Закрепление техники и тактики взаимодействия двух и трех игроков в нападении. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Освоение тактики нападения быстрым прорывом. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Тактические действия. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 |  Высокий старт (15-30м). Финиширование. Старты из различных положений |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Метание мяча на дальность. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров.  Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Равномерный бег 2000 м. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 |  Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Преодоление препятствий. Бег 12 мин. Подвижные игры.  Развитие двигательных качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Совершенствование бега по пересеченной местности. Подвижные игры.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Развитие общей и специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Равномерный бег 1500 метров. Развитие выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Контрольный урок. Закрепление навыков прыжков. Учебная игра футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата план | Дата факт |
| 7а | 7б | 7в | 7а | 7б | 7в |
| 1 | Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Обучение финиширования. Эстафетный бег.  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег.  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 метров. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 метров. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Закрепление метания мяча с места на дальность. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Учет метания мяча. Равномерный бег. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Строевые упражнения. Учет равномерного бега до 15 минут. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Челночный бег. 3х10 метров. Эстафеты с мячами. |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  Ходьба и бег по пересеченной местности. Упражнения со скакалками. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  Бег по пересеченной местности. Уч. игра |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Равномерный бег до 15 минут. Эстафеты. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  Бег по пересеченной местности до 2000 метров. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Правила техники безопасности при игре в волейбол.  Стойки и передвижения игрока. Правила игры. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Изучение нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  Совершенствование нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Совершенствование нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.   Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Контрольный урок. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.   Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача.  Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра в мини-баскетбол. |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  Ведение мяча на месте. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  Ведение и передача мяча на месте и в движении в парах. Остановка двумя шагами. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках без сопротивлением защитника. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Контрольный урок. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Комбинации из освоенных элементов. Техники перемещения и владения мячом, остановка, повороты, ускорения. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Бросок мяча в кольцо после остановки.   Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Тактики свободного нападения. Позиционное нападение. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Совершенствование тактики игры. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Закрепление тактики нападения быстрым прорывом. Взаимодействие трех игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Совершенствование тактики позиционного нападения с изменением позиций. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Освоение тактики нападения быстрым прорывом. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров. Совершенствование навыков метания мяча. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Тесты: подтягивание (м), подтягивание в висе лежа (д), 6-ти минутный бег. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания.  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Совершенствование навыков прыжков в длину, метания мяча, техники высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Лапта». |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30м).  Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 57 |  Высокий старт (15-30м). Финиширование. Старты из различных положений. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Метание мяча на дальность. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Равномерный бег 1800 метров. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол. |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 66 |  Развитие двигательных качеств. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Совершенствование бега по пересеченной местности 2000м. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Равномерный бег. Бег в гору и под гору. Развитие выносливости. Игра. |  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата план | Дата факт |
| 8а | 8б | 8в | 8а | 8б | 8в |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 2  | Низкий старт 30-40 м. Эстафетный бег. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Низкий старт 30-40 м. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. Финиширование. Игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Финиширование. Эстафетный бег. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег 60 м на результат. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра. |  |  |  |  |  |  |
|  9 | Техника выполнения метание мяча с разбега. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча с разбега. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Бег на средние дистанции. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Стойки и перемещения футболиста. Игра по упрощённым правилам |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Удары по катящемуся мяча. Остановка катящегося мяча. Игра в футбол |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в футбол Правила игры и соревнований по спортивным играм. |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол.  |  |  |  |  |  |  |
|  16 | Удары по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Игра в футбол |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол. |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол. Правила игры и соревнований. |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Верхняя передача в парах через сетку.  Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Техника передачи в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игра в б/б. |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Личная защита.  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Техника передачи мяча разными способами. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.  Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Учебная игра. Самоконтроль |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  Штрафной бросок. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Позиционное нападение со сменой мест. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 47 |  Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета). Игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Эстафетный бег. Финиширование. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Бег 60 м на результат. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 61 | ТБ. Введение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Оценка техники владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Нападение Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Игра с привлечением учащихся к судейству. |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Нападение в игровых заданиях. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Оценка техники владения мячом. Нападение с атакой и без атаки ворот. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Игра с привлечением учащихся к судейству. |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра. |  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата план | Дата факт |
| 9а | 9б | 9в | 9а | 9б | 9в |
| 1. | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 2  | Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м с высокого старта. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бег с низкого старта. Передача эстафет. Прыжок в длину с места. Игра. |  |  |  |  |  |  |
|  4 | Бег 60м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Передача эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Метание мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Совершенствовать метание мяча, технику бега на длинные дистанции. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Метание мяча с разбега. Развитие силы, выносливости. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Развитие быстроты, прыгучести. Техника спринтерского бега. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Развитие выносливости, координации. Спринтерский бег. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы в игре футбол. |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Техника остановки спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Техника отбора мяча, тактические взаимодействия в двойках, тройках. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Сочетание приемов: ведение, передачи, удары. Групповое взаимодействие игроков в защите при штрафном ударе. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Сочетание приемов, групповые тактические взаимодействия в защите. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Тактические взаимодействия в двойках. Техника отбора мяча. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Групповое взаимодействие игроков в защите при штрафном ударе. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Сочетание приемов, групповые тактические взаимодействия в защите. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Правила безопасности на занятиях волейболом. Повторить ранее изученные элементы. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Совершенствовать передачу и прием мяча через сетку. Подача и прием мяча. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Верхняя и нижняя передача после передвижения. Нападающий удар. Совершенствование второй передачи для нападающего удара. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Техника индивидуальных защитных действий. Взаимодействие в нападении. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Передача мяча над собой двумя руками снизу и сверху. Нижняя подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Нападающий удар после передачи партнера. Передача мяча двумя руками в прыжке. Прием мяча после отскока от сетки. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Нападающий удар. Передача мяча в прыжке. Игра в защите в зоне 5 и 1. |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Нижняя прямая подача по зонам. Верхняя передача мяча. Разыгрывание мяча после подачи. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Нижняя прямая подача по зонам. Верхняя передача мяча кулаком. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Верхняя передача мяча за голову через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Первая передача в зону 3. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Нападающий удар с задней линии. Передача за голову. Передача мяча над собой в прыжке. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Прием мяча. Совершенствование пройденных элементов в игровой обстановке. |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Взаимодействие игры в нападении, сочетание приемов игры в волейбол.  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Сочетание технических элементов, индивидуальной технике игры в защите в волейбол. |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Техника безопасности на занятиях спортивной игрой баскетбол. Повторить ранее изученные элементы. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Перемещения, остановка прыжком. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча по прямой, бросок одной рукой в движении. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Передача мяча в движении. Ведение с изменением направления. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Ведение мяча, передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Ведение, передачи во встречных колоннах, броски одной рукой в кольцо в игре. |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Передачи мяча в движении, броски одной рукой в прыжке. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Баскетбольные приемы в сочетании с общефизическими упражнениями. Тактические взаимодействия в нападении. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Нападение. Бросок одной рукой от плеча после ведения, штрафной бросок, остановка прыжком и двумя шагами. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Нападение быстрым прорывом, борьба за мяч после броска. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Быстрый прорыв по краю, подбор мяча. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Личная опека игрока, ведущего мяч. Штрафной бросок. Игра в защите при численном перевесе нападающих (два против одного). |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Броски в прыжке, одной рукой с двух шагов. Защита одного против двух нападающих. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Бросок в движении с двух шагов. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Защита: один защитник против двух нападающих. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Бросок мяча в прыжке. Передача мяча в движении. Защита: один защитник против двух нападающих. Игра |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Бросок в прыжке. Бросок в движении с двух шагов. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Передача мяча в тройке через центр. Броски в движении с двух шагов. Действие защитника в личной системе защиты. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Бросок в прыжке. Штрафные броски. Действия защитников в личной системе защиты: подстраховка партнера. Игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Быстрый прорыв в паре. Личная система защиты с подстраховкой, партнера, опекающего игрока с мячом. Переключение от нападения к защите и наоборот. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Развитие силы, прыгучести, быстроты, выносливости. Игра в волейбол. |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Инструктаж по ТБ по л/а. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Игра.  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Многоскоки. Переменный бег. Прыжки в длину с места. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Переменный бег. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег 40 – 60 м. Бег с ускорением. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Низкий старт. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 30м с низкого старта. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Низкий старт. Финальное усилие. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча. Игры |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с места. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 67 |  Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на перекладине. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Челночный бег – на результат. Игра. |  |  |  |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)