муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Октябрьская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

на заседании м/о зам. директора по УВР директор школы

гуманитарного цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Скворцова \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Попова протокол № 1 от 30.08.2019г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Суворина Приказ №82-о\16

от 30.08. 2019г

«Принято» на заседании

педагогического совета школы

Протокол № 1 от 30.08.2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учителя физической культуры

Андержановой Гюзель Наиловны

по учебному предмету «**Физическая культура**»

Уровень образования (класс) **основное общее (базовый) (5-9 класс)**

Количество часов  **5 класс- 70 часов**

**6 класс- 70 часов**

**7 класс- 70 часов**

**8 класс- 70 часов**

**9 класс- 68 часов**

2019-2020 учебный год

**Рабочая программа**

**по физической культуре (5-9 класс)**

**и КТП (5-9 класс)**

**Составитель программы:**

**Учитель физической культуры: Андержанова Гюзель Наиловна**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа ориентирована на учащихся 5-9 классов и составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, 2010 г.

2. Приказ Минобрнауки от 31.12.2015г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897»)

3. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: М.: «Просвещение», 2011 г.

4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ начального общего основного общего среднего общего образования(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. № 253).

5. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. ФГОС ООО, 2015г.

6. Учебный план МКОУ Октябрьская СОШ

7. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с Примерной программой по физической культуре для 5 – 9 классов, 2011г., стандарты второго поколения.

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.
* В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

**2. Общая характеристика предмета (курса)**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аттестация учащихся по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

**3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю: 5 класс-70 часов (35 учебных недель), в 6 классе -70 часов (35 учебных недель), в 7 классе -70 часов (35 учебных недель), в 8 классе-70 часов (35 учебных недель), в 9 классе -68 часов (34 учебных недели). Рабочая программа рассчитана на 348 часов на пять лет обучения (2 часа в неделю).

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

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

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий, обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; ­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; ­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений, обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5.Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия)
3. Физическая культура человека

**Способы двигательной физкультурной деятельности**

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

**Физическое совершенствование**

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

-гимнастика с основами акробатики;

-лёгкая атлетика и кроссовая подготовка;

-лыжные гонки;

-спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол);

-упражнения общеразвивающей направленности;

**6. Учебно-тематический план**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Тестирование** | **Контрольный**  **урок** |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 35 | 16 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 6 | 1 |
| Лыжная подготовка | 12 | 2 | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 9 | 0 | 1 |
| **Общее количество** | **70** | **24** | **4** |

**Учебно-тематический план**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Тестирование** | **Контрольный**  **урок** |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 35 | 16 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 6 | 1 |
| Лыжная подготовка | 12 | 2 | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 9 | 0 | 1 |
| **Общее количество часов** | **70** | **24** | **4** |

**Учебно-тематический план**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Тестирование** | **Контрольный**  **урок** |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 35 | 16 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 6 | 1 |
| Лыжная подготовка | 12 | 2 | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 9 | 0 | 1 |
| **Общее количество** | **70** | **24** | **4** |

**Учебно-тематический план**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Тестирование** | **Контрольный**  **урок** |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 35 | 16 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 6 | 1 |
| Лыжная подготовка | 12 | 2 | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 9 | 0 | 1 |
| **Общее количество** | **70** | **24** | **4** |

**Учебно-тематический план**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Тестирование** | **Контрольный**  **урок** |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 33 | 16 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 6 | 1 |
| Лыжная подготовка | 12 | 2 | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 9 | 0 | 1 |
| **Общее количество часов** | **68** | **24** | **4** |

**5 КЛАСС**

**1. Основы знаний (в процессе урока)**

Роль общеобразовательного предмета «Физическая культура» в укреплении здоровья, подготовке к труду и защите Родины. Личная гигиена, закаливание, водные процедуры. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Комплекс учебных нормативов для школьников 5-9 классов. Правила безопасности выполнения физических упражнений. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

Строевые упражнения (прикладные) – простейшие перестроения.

Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.

Лазанье по канату в два приёма.

Упражнения в равновесии (девочки) – приставной шаг с правой, руки в стороны, присесть, выпрямиться, то же с левой. Повторить. Повороты на носках на 180°, поворот налево (направо) на 90°, соскок прогибаясь.

Упражнения на перекладине (мальчики) – вис, согнувшись силой, вис, прогнувшись, вис, согнувшись, опускание.

Акробатика – кувырок вперёд, кувырок назад, поворот кругом, стойка на лопатках.

Опорный прыжок через препятствие в ширину. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

**3. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (35 часов)**

Бег по прямой.

Медленный бег до 4-6 минут.

Высокий старт

Прыжок в высоту. Схема прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Схема прыжка. Прыжок в длину с места на максимальное и заданное расстояние.

Метание малого мяча с места (с шага) способом «из-за спины через плечо» на дальность, заданное расстояние и в цель.

**4. Лыжная подготовка (12часов)**

Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход; подъём «ёлочкой», торможение «плугом», передвижение на лыжах до 2,5 км. Преодоление препятствий.

**5. Подвижные игры (9 ЧАСОВ)**

Баскетбол. Ознакомление с упрощёнными правилами. Передвижение в «защитной стойке» приставным шагом. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и при движении по прямой. Бросок мяча одной рукой с места. Игра.

Волейбол. Техника безопасности. Перемещение волейболиста, стойка игрока; передача мяча сверху двумя руками. Ознакомление с упрощёнными правилами. Игра. Футбол. Техника безопасности. Ознакомление с упрощёнными правилами. Передвижение игроков. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; остановка мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча, передвижения вратаря. Игра.

**6 КЛАСС**

**1. Основы знаний (в процессе урока)**

Значение физических упражнений для поддерживания работоспособности. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Значение общеразвивающих упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

Строевые упражнения (прикладные) – строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Акробатика – два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения, стоя с помощью.

Упражнения в равновесии – переменный шаг с правой, то же с левой, мах левой вперёд хлопок под ней, то же – правой, поворот на носках в полуприседе, из стойки поперёк, соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (мальчики) – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад – соскок.

Опорный прыжок – ноги врозь через козла в ширину

**3. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (35 часов)**

Бег 60 метров с максимальной скоростью.

Медленный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход и уход от планки.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: движение в полёте, разбег, отталкивание.

Преодоление вертикальных препятствий высотой 30-40 см с опорой и без опоры, с приземлением на одну и обе ноги.

Метание малых мячей в горизонтальную цель I×I м с расстояния 8-10 м и на дальность с 4-5 шагов разбега.

**4. Лыжная подготовка (12часов)**

Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный и бесшажный ходы. Торможение и поворот упором, подъём скользящим шагом.Прохождение дистанции 2.5 км.

**5. Подвижные игры (9 часов)**

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест в движении; ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой; бросок мяча в движении после ведения. игра.

Волейбол. Перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперёд); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд; приём мяча снизу двумя руками на месте; прямая нижняя подача с 3-6 м от сетки. игра.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, остановка катящегося мяча, игра вратаря. Игра.

**7 КЛАСС**

**1. Основы знаний (в процессе урока)**

Понятие о двигательных качествах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС), уровня развития мышечной силы и гибкости. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Понятие о спорте, его значение для всестороннего развития личности. Единая Всесоюзная спортивная классификация. Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, правила страховки товарища во время выполнения упражнений.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

Строевые упражнения (прикладные) – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Акробатика. (Мальчики) – длинный кувырок вперёд, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, махом одной и толчком другой стойка на голове и руках. (Девочки) – кувырок назад, кувырок вперёд, «мост» из стойки ноги врозь, поворот в упор, стоя на одном колене.

Упражнения на перекладине (мальчики) – подъём переворотом в упор (подъём завесом вне), перехват правой обратным хватом, перемах левой, соскок, прогибаясь с поворотом направо.

Опорный прыжок (мальчики) – согнув ноги через козла в длину; (девочки) – прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину.

Упражнения в равновесии (девочки) – наскок на скамейку с 3-4 шагов разбега. Шаги польки с правой, левой. Поворотом кругом, ходьба с взмахом ног руки в стороны, упор, стоя на колене другая назад – прогнуться, наскок в стойку боком к бревну.

**3. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (35 часов)**

Старт из положения лёжа. Низкий старт. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.

Бег с переменной скоростью до 6-ти минут (2000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; три последних шага разбега.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; четыре последних шага разбега.

Метание малых мячей по движущейся цели.

Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

**4. Лыжная подготовка (12часов)**

Попеременный двушажный ход; одновременные двушажный, одношажный, бесшажные ходы. Торможение и поворот упором, подъём скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, поворот на месте шагом, прохождение дистанции до 3.5 км.

**5. Подвижные игры (9 часов)**

Баскетбол. Остановки. Повороты на месте вперёд и назад. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Броски мяча в корзину с места и в движении. Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах; передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку. Приём снизу двумя руками от нижней подачи, прямая нижняя подача. Учебная игра.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Учебная игра.

**8 КЛАСС**

**1. Основы знаний (в процессе урока**

Понятие о двигательных качествах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС), уровня развития мышечной силы и гибкости. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Понятие о спорте, его значение для всестороннего развития личности. Единая Всесоюзная спортивная классификация. Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, правила страховки товарища во время выполнения упражнений.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

Строевые упражнения (прикладные) – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Акробатика. (Мальчики) – длинный кувырок вперёд, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, махом одной и толчком другой стойка на голове и руках. (Девочки) – кувырок назад, кувырок вперёд, «мост» из стойки ноги врозь, поворот в упор, стоя на одном колене.

Упражнения на перекладине (мальчики) – подъём переворотом в упор (подъём завесом вне), перехват правой обратным хватом, перемах левой, соскок, прогибаясь с поворотом направо.

Опорный прыжок (мальчики) – согнув ноги через козла в длину; (девочки) – прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину.

Упражнения в равновесии (девочки) – наскок на скамейку с 3-4 шагов разбега. Шаги польки с правой, левой. Поворотом кругом, ходьба с взмахом ног руки в стороны, упор, стоя на колене другая назад – прогнуться, наскок в стойку боком к бревну.

**3. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (35 часов)**

Старт из положения лёжа. Низкий старт. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.

Бег с переменной скоростью до 6-ти минут (2000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; три последних шага разбега.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; четыре последних шага разбега.

Метание малых мячей по движущейся цели.

Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

**4. Лыжная подготовка (12часов)**

Попеременный двушажный ход; одновременные двушажный, одношажный, бесшажные ходы. Торможение и поворот упором, подъём скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, поворот на месте шагом, прохождение дистанции до 3.5 км.

**5. Подвижные игры (9 часов)**

Баскетбол. Остановки. Повороты на месте вперёд и назад. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Броски мяча в корзину с места и в движении. Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах; передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку. Приём снизу двумя руками от нижней подачи, прямая нижняя подача. Учебная игра.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Учебная игра.

**9 КЛАСС**

**1. Основы знаний (в процессе урока)**

Врачебный контроль за занимающимися физкультурными упражнениями. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Положение об экзаменах по физической культуре за 9 класс.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

Строевые упражнения (прикладные). Перестроение из колонны по одному, по два, по три, по четыре.

Акробатика. (Мальчики) – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, кувырок назад в стойку ноги врозь, стойка на голове и руках силой. (Девочки) – равновесие на одной и выпад вперёд – кувырок вперёд, «Мост» из положения, стоя ноги врозь, поворот кругом в упор присев.

Опорный прыжок. (Девочки) – боком через коня в ширину. (Мальчики) – согнув ноги через козла в длину.

Упражнения на перекладине. (Мальчики) – подъём переворотом в упор силой, перемах правой в упор верхом, спад в вис завесам – подъём в упор, перехват правой обратным хватом, перемах левой, соскок, прогнувшись с поворотом направо.

Упражнения в равновесии. (Девочки) – наскок на бревно, равновесие на одной ноге, бег на носках, поворот кругом, прыжки на правой ноге, левой, упор присев, сед ноги врозь, упор сзади-угол, упор спереди, махом назад ноги врозь – встать в упор присев, выпрямиться поворотом 90°, соскок, прогнувшись ноги врозь.

**3. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (33 часов)**

Бег по виражу. Передача эстафеты. Бег 60 м, 2000 м на результат.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - подбор индивидуального разбега, результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального разбега, результат.

Метание малого мяча на дальность с разбега 10-14 шагов по коридору 10 м. Метание гранаты 500 гр. (м), 300 гр. (д). Преодоление полосы препятствий.

**4. Лыжная подготовка (12часов)**

Попеременный двушажный ход; одновременные двушажный, одношажный, бесшажные ходы. Торможение и поворот упором, подъём скользящим шагом Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, поворот на месте шагом, прохождение дистанции до 4 км.

**5. Подвижные игры (9 часов)**

Баскетбол. Передача мяча в движении, ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке (мальчики). Игра.

Волейбол. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приёмом снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнёру, приём мяча, отражённого сеткой, нижняя подача на точность. Игра в нападении в зоне 3. игра в защите. Игра.

Футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, обманные движения. Остановка мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Игра.

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• перекладина навесная;

• канат для лазанья;

• комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

• маты гимнастические;

• мячи набивные (1 кг);

• скакалки гимнастические;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• палки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• кольца пластмассовые разного размера;

• резиновые кольца;

• планка для прыжков в высоту;

• стойки для прыжков в высоту;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• большие мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);

• стойки волейбольные;

• сетка волейбольная;

• мячи средние резиновые;

• гимнастические кольца;

• аптечка медицинская.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | | | Дата | | | Тема урока | | Домашнее задание |
| по план | | фактич. |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка - 18 часов** | | | | | | | | |
| 1. | | |  | |  | Инструктаж по технике безопасности. Встречная эстафета. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 2. | | |  | |  | Высокий старт. Бег на 30м. на результат. Встречная эстафета. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 3. | | |  | |  | Низкий старт. Бег на короткую дистанцию. Эстафета | | ОФП |
| 4. | | |  | |  | Тестирование бега на 60м. Круговая эстафета | | Выполнение комплекса упражнений |
| 5. | | |  | |  | Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 6. | | |  | |  | Бег 300м на результат. Игра | | ОФП |
| 7. | | |  | |  | Бег с низкого старта на 500м. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 8. | | |  | |  | Бег 1000м на результат. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 9. | | |  | |  | Техника челночного бега 3х10м. Игра | | ОФП |
| 10. | | |  | |  | Челночный бег 3х10 - тестирование. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 11. | | |  | |  | Эстафетный бег | | Утренняя гимнастика |
| 12. | | |  | |  | Техника прыжка в длину с разбега, с места | | ОФП |
| 13. | | |  | |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, с места. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 14. | | |  | |  | Тестирование прыжка в длину с разбега, с места. Игра на ловкость | | Утренняя гимнастика |
| 15. | | |  | |  | Техника метания теннисного мяча на дальность, в цель. | | ОФП |
| 16. | | |  | |  | Метание теннисного мяча в цель. Игра попасть в мишень в воротах | | Выполнение комплекса упражнений |
| 17. | | |  | |  | Метание теннисного мяча в цель –зачет | | Выполнение комплекса упражнений |
| 18. | | |  | |  | Эстафеты. Подведение итогов четверти. | | ОФП |
| **Гимнастика с элементами акробатики-14 часов** | | | | | | | | |
| 19. |  | | |  | | Т.Б. на уроках гимнастики. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 20. |  | | |  | | Строевая подготовка. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 21. |  | | |  | | Смешанные висы. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | ОФП |
| 22. |  | | |  | | Контрольный урок. Гимнастическая полоса препятствий. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 23. |  | | |  | | Висы. Подтягивание в висе. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 24. |  | | |  | | Комбинация из разученных элементов - зачет. Техника опорных прыжков. Игра. | | ОФП |
| 25. |  | | |  | | Строевая подготовка. Техника опорных прыжков. Вскок на маты в упор присев и соскок прогнувшись. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 26. |  | | |  | | ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок – зачет. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 27. |  | | |  | | Лазание по канату в три приема. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра. | | ОФП |
| 28. |  | | |  | | Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимание согнутых ног в висе, подтягивание в висе. Лазание по канату- зачет. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 29. |  | | |  | | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 30. |  | | |  | | Прыжки через скакалку за 30 сек. на результат. Игра | | ОФП |
| 31. |  | | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 32. |  | | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги-зачет. Игра | | Утренняя гимнастика |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | | | | | |
| 33. | |  | |  | | | Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь и спортивный инвентарь. | ОФП |
| 34. | |  | |  | | | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. | Выполнение комплекса упражнений |
| 35. | |  | |  | | | Преодоление препятствий двушажным ходом 1-2 км. | Утренняя гимнастика |
| 36. | |  | |  | | | Одновременный бесшажный ход.. | Выполнение комплекса упражнений |
| 37. | |  | |  | | | Бег на лыжах на короткие дистанции. Лыжная эстафета 4х100м. | Утренняя гимнастика |
| 38. | |  | |  | | | Передвижение с чередованием ходов (4 х 250м).Повороты переступанием. | ОФП |
| 39. | |  | |  | | | Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5х100м). | Выполнение комплекса упражнений |
| 40. | |  | |  | | | Прохождение дистанции на лыжах, 1,5 км на время. | Утренняя гимнастика |
| 41. | |  | |  | | | Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». | ОФП |
| 42. | |  | |  | | | Торможение «плугом», подъём «елочкой» на оценку. | Выполнение комплекса упражнений |
| 43. | |  | |  | | | Контрольное прохождение дистанции 2,5 км. | Утренняя гимнастика |
| 44. | |  | |  | | | Лыжная эстафета 4х100м | ОФП |
| **Подвижные игры с элементами волейбола, футбола и баскетбола-9 часов** | | | | | | | | |
| 45. | |  | |  | | | Теоретические сведения о играх. перемещения игроков. Игра | Утренняя гимнастика |
| 46. | |  | |  | | | Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости и направления. Эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 47. | |  | |  | | | Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча (баскетбольный мяч) Игра | ОФП |
| 48. | |  | |  | | | Контрольный урок. Передача мяча двумя руками сверху над собой(волейбольный мяч) | Выполнение комплекса упражнений |
| 49. | |  | |  | | | Броски руками в ворота. Ловля и передача мяча в движении. Игра | Утренняя гимнастика |
| 50. | |  | |  | | | Броски руками в стену, ворота. Ловля и передача мяча в движении. | ОФП |
| 51. | |  | |  | | | Перемещения игроков в игре. Эстафета. | Выполнение комплекса упражнений |
| 52. | |  | |  | | | Развитие координационных способностей в подвижных играх. | Утренняя гимнастика |
| 53. | |  | |  | | | Игра. Подведение итогов четверти |  |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка-17ч** | | | | | | | | |
| 54. | |  | |  | | | Т.Б. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега | ОФП |
| 55. | |  | |  | | | Старты из различных положений. Равномерный бег (5мин) | Выполнение комплекса упражнений |
| 56. | |  | |  | | | Кроссовый бег (6мин) | Утренняя гимнастика |
| 57. | |  | |  | | | Преодоление неровностей в беге (барьеры). | Выполнение комплекса упражнений |
| 58. | |  | |  | | | Контрольный урок по бегу. Круговая эстафета 4х50 м | ОФП |
| 59. | |  | |  | | | Метание мяча в цель. Эстафеты. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 60. | |  | |  | | | Метание мяча в цель-зачет. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 61. | |  | |  | | | Метание мяча на дальность. Игра | Утренняя гимнастика |
| 62. | |  | |  | | | Техника эстафетного бега по кругу Бег 30м. Встречная эстафета. Игра | ОФП |
| 63. | |  | |  | | | Челночный бег 3\*10м на время. Встречная эстафета. | Выполнение комплекса упражнений |
| 64. | |  | |  | | | Бег с изменением направления. Бег 60м на время. Игра | Утренняя гимнастика |
| 65. | |  | |  | | | Бег 300м. на время. Игра Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Игра | ОФП |
| 66. | |  | |  | | | Бег 1500 м на время. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 67. | |  | |  | | | Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). | Утренняя гимнастика |
| 68. | |  | |  | | | Прыжок в длину с места и разбега на результат. Игра | Утренняя гимнастика |
| 69. | |  | |  | | | Подвижная игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 70. | |  | |  | | | Подвижная игра Подведение итогов года. | Выполнение комплекса упражнений |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | | Дата | | | | Тема урока | Домашнее задание |
| по план | | фактич. | |
| **Легкая атлетика - 18 часов** | | | | | | | |
| 1. | |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности. Встречная эстафета. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 2. | |  | |  | | Высокий старт. Бег на 30м. на результат. Встречная эстафета. | Выполнение комплекса упражнений |
| 3. | |  | |  | | Низкий старт. Бег на короткую дистанцию. Эстафета | ОФП |
| 4. | |  | |  | | Тестирование бега на 60м. Круговая эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 5. | |  | |  | | Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 6. | |  | |  | | Бег 300м на результат. Игра | ОФП |
| 7. | |  | |  | | Бег с низкого старта на 500м. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 8. | |  | |  | | Бег 1000м на результат. Игра | Утренняя гимнастика |
| 9. | |  | |  | | Техника челночного бега 3х10м. Игра | ОФП |
| 10. | |  | |  | | Челночный бег 3х10 - тестирование. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 11. | |  | |  | | Эстафетный бег | Утренняя гимнастика |
| 12. | |  | |  | | Техника прыжка в длину с разбега, с места | ОФП |
| 13. | |  | |  | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, с места. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 14. | |  | |  | | Тестирование прыжка в длину с разбега, с места. Игра на ловкость | Утренняя гимнастика |
| 15. | |  | |  | | Техника метания теннисного мяча на дальность, в цель. | ОФП |
| 16. | |  | |  | | Метание теннисного мяча в цель. Игра попасть в мишень в воротах | Выполнение комплекса упражнений |
| 17. | |  | |  | | Метание теннисного мяча в цель –зачет | Выполнение комплекса упражнений |
| 18. | |  | |  | | Эстафеты. Подведение итогов четверти. | ОФП |
| **Гимнастика с элементами акробатики-14 часов** | | | | | | | |
| 19. |  | |  | | Т.Б. на уроках гимнастики. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 20. |  | |  | | Строевая подготовка. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 21. |  | |  | | Смешанные висы. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | ОФП |
| 22. |  | |  | | Контрольный урок. Гимнастическая полоса препятствий. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 23. |  | |  | | Висы. Подтягивание в висе. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 24. |  | |  | | Комбинация из разученных элементов - зачет. Техника опорных прыжков. Игра. | | ОФП |
| 25. |  | |  | | Строевая подготовка. Техника опорных прыжков. Вскок на маты в упор присев и соскок прогнувшись. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 26. |  | |  | | ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок – зачет. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 27. |  | |  | | Лазание по канату в три приема. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра. | | ОФП |
| 28. |  | |  | | Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимание согнутых ног в висе, подтягивание в висе. Лазание по канату- зачет. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 29. |  | |  | | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 30. |  | |  | | Прыжки через скакалку за 30 сек. на результат. Игра | | ОФП |
| 31. |  | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 32. |  | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги-зачет. Игра | | Утренняя гимнастика |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | | | | |
| 33. |  | |  | | Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь и спортивный инвентарь. | | ОФП |
| 34. |  | |  | | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 35. |  | |  | | Преодоление препятствий двушажным ходом 1-2 км. | | Утренняя гимнастика |
| 36. |  | |  | | Одновременный бесшажный ход.. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 37. |  | |  | | Бег на лыжах на короткие дистанции. Лыжная эстафета 4х100м. | | Утренняя гимнастика |
| 38. |  | |  | | Передвижение с чередованием ходов (4 х 250м).Повороты переступанием. | | ОФП |
| 39. |  | |  | | Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5х100м). | | Выполнение комплекса упражнений |
| 40. |  | |  | | Прохождение дистанции на лыжах, 1,5 км на время. | | Утренняя гимнастика |
| 41. |  | |  | | Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». | | ОФП |
| 42. |  | |  | | Торможение «плугом», подъём «елочкой» на оценку. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 43. |  | |  | | Контрольное прохождение дистанции 2,5 км. | | Утренняя гимнастика |
| 44. |  | |  | | Лыжная эстафета 4х100м | | ОФП |
| **Подвижные игры с элементами волейбола, футбола и баскетбола-9 часов** | | | | | | | |
| 45. |  | |  | | Т.Б. Теоретические сведения о играх. перемещения игроков. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 46. |  | |  | | Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости и направления. Эстафета | | Выполнение комплекса упражнений |
| 47. |  | |  | | Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча (баскетбольный мяч) Игра | | ОФП |
| 48. |  | |  | | Контрольный урок.КПередача мяча двумя руками сверху над собой(волейбольный мяч) | | Выполнение комплекса упражнений |
| 49. |  | |  | | Броски руками в ворота. Ловля и передача мяча в движении. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 50. |  | |  | | Броски руками в стену, ворота. Ловля и передача мяча в движении. | | ОФП |
| 51. |  | |  | | Перемещения игроков в игре. Эстафета. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 52. |  | |  | | Развитие координационных способностей в подвижных играх. | | Утренняя гимнастика |
| 53. |  | |  | | Игра. Подведение итогов четверти | |  |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка-17ч** | | | | | | | |
| 54. |  | |  | | Т.Б. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега | | ОФП |
| 55. |  | |  | | Старты из различных положений. Равномерный бег (5мин) | | Выполнение комплекса упражнений |
| 56. |  | |  | | Кроссовый бег (6мин) | | Утренняя гимнастика |
| 57. |  | |  | | Преодоление неровностей в беге (барьеры). | | Выполнение комплекса упражнений |
| 58. |  | |  | | Контрольный урок по бегу.Круговая эстафета 4х50 м | | ОФП |
| 59. |  | |  | | Метание мяча в цель. Эстафеты. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 60. |  | |  | | Метание мяча в цель – зачет. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 61. |  | |  | | Метание мяча на дальность. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 62. |  | |  | | Техника эстафетного бега по кругу Бег 30м. Встречная эстафета. Игра | | ОФП |
| 63. |  | |  | | Челночный бег 3\*10м на время. Встречная эстафета. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 64. |  | |  | | Бег с изменением направления. Бег 60м на время. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 65. |  | |  | | Т.Б. Бег 300м. на время. Игра Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Игра | | ОФП |
| 66. |  | |  | | Бег 1500 м на время. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 67. |  | |  | | Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). | | Утренняя гимнастика |
| 68. |  | |  | | Прыжок в длину с места и разбега на результат. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 69. |  | |  | | Подвижная игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 70. |  | |  | | Т.Б. Подвижная игра Подведение итогов года. | | Выполнение комплекса упражнений |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | | Дата | | | | Тема урока | Домашнее задание |
| по план | | фактич. | |
| **Легкая атлетика - 18 часов** | | | | | | | |
| 1. | |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности. Встречная эстафета. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 2. | |  | |  | | Высокий старт. Бег на 30м. на результат. Встречная эстафета. | Выполнение комплекса упражнений |
| 3. | |  | |  | | Низкий старт. Бег на короткую дистанцию. Эстафета | ОФП |
| 4. | |  | |  | | Тестирование бега на 60м. Круговая эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 5. | |  | |  | | Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 6. | |  | |  | | Бег 300м на результат. Игра | ОФП |
| 7. | |  | |  | | Бег с низкого старта на 500м. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 8. | |  | |  | | Бег 1000м на результат. Игра | Утренняя гимнастика |
| 9. | |  | |  | | Техника челночного бега 3х10м. Игра | ОФП |
| 10. | |  | |  | | Челночный бег 3х10 - тестирование. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 11. | |  | |  | | Эстафетный бег | Утренняя гимнастика |
| 12. | |  | |  | | Техника прыжка в длину с разбега, с места | ОФП |
| 13. | |  | |  | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, с места. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 14. | |  | |  | | Тестирование прыжка в длину с разбега, с места. Игра на ловкость | Утренняя гимнастика |
| 15. | |  | |  | | Техника метания теннисного мяча на дальность, в цель. | ОФП |
| 16. | |  | |  | | Метание теннисного мяча в цель. Игра попасть в мишень в воротах | Выполнение комплекса упражнений |
| 17. | |  | |  | | Метание теннисного мяча в цель –зачет | Выполнение комплекса упражнений |
| 18. | |  | |  | | Эстафеты. Подведение итогов четверти. | ОФП |
| **Гимнастика с элементами акробатики-14 часов** | | | | | | | |
| 19. |  | |  | | Т.Б. на уроках гимнастики. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 20. |  | |  | | Строевая подготовка. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 21. |  | |  | | Смешанные висы. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | ОФП |
| 22. |  | |  | | Контрольный урок.Гимнастическая полоса препятствий. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 23. |  | |  | | Висы. Подтягивание в висе. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 24. |  | |  | | Комбинация из разученных элементов - зачет. Техника опорных прыжков. Игра. | | ОФП |
| 25. |  | |  | | Строевая подготовка. Техника опорных прыжков. Вскок на маты в упор присев и соскок прогнувшись. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 26. |  | |  | | ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок – зачет. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 27. |  | |  | | Лазание по канату в три приема. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра. | | ОФП |
| 28. |  | |  | | Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимание согнутых ног в висе, подтягивание в висе. Лазание по канату- зачет. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 29. |  | |  | | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 30. |  | |  | | Прыжки через скакалку за 30 сек. на результат. Игра | | ОФП |
| 31. |  | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 32. |  | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги-зачет. Игра | | Утренняя гимнастика |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | | | | |
| 33. |  | |  | | Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь и спортивный инвентарь. | | ОФП |
| 34. |  | |  | | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 35. |  | |  | | Преодоление препятствий двушажным ходом 1-2 км. | | Утренняя гимнастика |
| 36. |  | |  | | Одновременный бесшажный ход.. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 37. |  | |  | | Бег на лыжах на короткие дистанции. Лыжная эстафета 4х100м. | | Утренняя гимнастика |
| 38. |  | |  | | Передвижение с чередованием ходов (4 х 250м).Повороты переступанием. | | ОФП |
| 39. |  | |  | | Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5х100м). | | Выполнение комплекса упражнений |
| 40. |  | |  | | Прохождение дистанции на лыжах, 1,5 км на время. | | Утренняя гимнастика |
| 41. |  | |  | | Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». | | ОФП |
| 42. |  | |  | | Торможение «плугом», подъём «елочкой» на оценку. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 43. |  | |  | | Контрольное прохождение дистанции 3,5 км. | | Утренняя гимнастика |
| 44. |  | |  | | Лыжная эстафета 4х100м | | ОФП |
| **Подвижные игры с элементами волейбола, футбола и баскетбола-9 часов** | | | | | | | |
| 45. |  | |  | | Т.Б. Теоретические сведения о играх. перемещения игроков. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 46. |  | |  | | Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости и направления. Эстафета | | Выполнение комплекса упражнений |
| 47. |  | |  | | Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча (баскетбольный мяч) Игра | | ОФП |
| 48. |  | |  | | Контрольный урок. Передача мяча двумя руками сверху над собой(волейбольный мяч) | | Выполнение комплекса упражнений |
| 49. |  | |  | | Броски руками в ворота. Ловля и передача мяча в движении. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 50. |  | |  | | Броски руками в стену, ворота. Ловля и передача мяча в движении. | | ОФП |
| 51. |  | |  | | Перемещения игроков в игре. Эстафета. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 52. |  | |  | | Развитие координационных способностей в подвижных играх. | | Утренняя гимнастика |
| 53. |  | |  | | Игра. Подведение итогов четверти | |  |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка-17ч** | | | | | | | |
| 54. |  | |  | | Т.Б. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега | | ОФП |
| 55. |  | |  | | Старты из различных положений. Равномерный бег (5мин) | | Выполнение комплекса упражнений |
| 56. |  | |  | | Кроссовый бег (6мин) | | Утренняя гимнастика |
| 57. |  | |  | | Преодоление неровностей в беге (барьеры). | | Выполнение комплекса упражнений |
| 58. |  | |  | | Контрольный урок по бегу. Круговая эстафета 4х50 м | | ОФП |
| 59. |  | |  | | Метание мяча в цель. Эстафеты. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 60. |  | |  | | Метание мяча в цель – зачет. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 61. |  | |  | | Метание мяча на дальность. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 62. |  | |  | | Техника эстафетного бега по кругу Бег 30м. Встречная эстафета. Игра | | ОФП |
| 63. |  | |  | | Челночный бег 3\*10м на время. Встречная эстафета. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 64. |  | |  | | Бег с изменением направления. Бег 60м на время. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 65. |  | |  | | Бег 300м. на время. Игра Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Игра | | ОФП |
| 66. |  | |  | | Бег 1500 м на время. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 67. |  | |  | | Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). | | Утренняя гимнастика |
| 68. |  | |  | | Прыжок в длину с места и разбега на результат. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 69. |  | |  | | Подвижная игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 70. |  | |  | | Подвижная игра Подведение итогов года. | | Выполнение комплекса упражнений |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | | Дата | | | | Тема урока | Дома |
| по план | | фактич. | |
| **Легкая атлетика - 18 часов** | | | | | | | |
| 1. | |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности. Встречная эстафета. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 2. | |  | |  | | Высокий старт. Бег на 30м. на результат. Встречная эстафета. | Выполнение комплекса упражнений |
| 3. | |  | |  | | Низкий старт. Бег на короткую дистанцию. Эстафета | ОФП |
| 4. | |  | |  | | Тестирование бега на 60м. Круговая эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 5. | |  | |  | | Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 6. | |  | |  | | Бег 300м на результат. Игра | ОФП |
| 7. | |  | |  | | Бег с низкого старта на 500м. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 8. | |  | |  | | Бег 1000м на результат. Игра | Утренняя гимнастика |
| 9. | |  | |  | | Техника челночного бега 3х10м. Игра | ОФП |
| 10. | |  | |  | | Челночный бег 3х10 - тестирование. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 11. | |  | |  | | Эстафетный бег | Утренняя гимнастика |
| 12. | |  | |  | | Техника прыжка в длину с разбега, с места | ОФП |
| 13. | |  | |  | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, с места. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 14. | |  | |  | | Тестирование прыжка в длину с разбега, с места. Игра на ловкость | Утренняя гимнастика |
| 15. | |  | |  | | Техника метания теннисного мяча на дальность, в цель. | ОФП |
| 16. | |  | |  | | Метание теннисного мяча в цель. Игра попасть в мишень в воротах | Выполнение комплекса упражнений |
| 17. | |  | |  | | Метание теннисного мяча в цель –зачет | Выполнение комплекса упражнений |
| 18. | |  | |  | | Эстафеты. Подведение итогов четверти. | ОФП |
| **Гимнастика с элементами акробатики-14 часов** | | | | | | | |
| 19. |  | |  | | Т.Б. на уроках гимнастики. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 20. |  | |  | | Строевая подготовка. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 21. |  | |  | | Смешанные висы. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | ОФП |
| 22. |  | |  | | Контрольный урок. Гимнастическая полоса препятствий. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 23. |  | |  | | Висы. Подтягивание в висе. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 24. |  | |  | | Комбинация из разученных элементов - зачет. Техника опорных прыжков. Игра. | | ОФП |
| 25. |  | |  | | Строевая подготовка. Техника опорных прыжков. Вскок на маты в упор присев и соскок прогнувшись. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 26. |  | |  | | ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок – зачет. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 27. |  | |  | | Лазание по канату в три приема. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра. | | ОФП |
| 28. |  | |  | | Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимание согнутых ног в висе, подтягивание в висе. Лазание по канату- зачет. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 29. |  | |  | | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 30. |  | |  | | Прыжки через скакалку за 30 сек. на результат. Игра | | ОФП |
| 31. |  | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 32. |  | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги-зачет. Игра | | Утренняя гимнастика |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | | | | |
| 33. |  | |  | | Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь и спортивный инвентарь. | | ОФП |
| 34. |  | |  | | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 35. |  | |  | | Преодоление препятствий двушажным ходом 1-2 км. | | Утренняя гимнастика |
| 36. |  | |  | | Одновременный бесшажный ход.. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 37. |  | |  | | Бег на лыжах на короткие дистанции. Лыжная эстафета 4х100м. | | Утренняя гимнастика |
| 38. |  | |  | | Передвижение с чередованием ходов (4 х 250м).Повороты переступанием. | | ОФП |
| 39. |  | |  | | Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5х100м). | | Выполнение комплекса упражнений |
| 40. |  | |  | | Прохождение дистанции на лыжах, 1,5 км на время. | | Утренняя гимнастика |
| 41. |  | |  | | Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». | | ОФП |
| 42. |  | |  | | Торможение «плугом», подъём «елочкой» на оценку. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 43. |  | |  | | Контрольное прохождение дистанции 3,5 км. | | Утренняя гимнастика |
| 44. |  | |  | | Лыжная эстафета 4х100м | | ОФП |
| **Подвижные игры с элементами волейбола, футбола и баскетбола-9 часов** | | | | | | | |
| 45. |  | |  | | Т.Б. Теоретические сведения о играх. перемещения игроков. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 46. |  | |  | | Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости и направления. Эстафета | | Выполнение комплекса упражнений |
| 47. |  | |  | | Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча (баскетбольный мяч) Игра | | ОФП |
| 48. |  | |  | | Контрольный урок. Передача мяча двумя руками сверху над собой(волейбольный мяч) | | Выполнение комплекса упражнений |
| 49. |  | |  | | Броски руками в ворота. Ловля и передача мяча в движении. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 50. |  | |  | | Броски руками в стену, ворота. Ловля и передача мяча в движении. | | ОФП |
| 51. |  | |  | | Перемещения игроков в игре. Эстафета. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 52. |  | |  | | Развитие координационных способностей в подвижных играх. | | Утренняя гимнастика |
| 53. |  | |  | | Игра. Подведение итогов четверти | |  |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка-17ч** | | | | | | | |
| 54. |  | |  | | Т.Б. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега | | ОФП |
| 55. |  | |  | | Старты из различных положений. Равномерный бег (5мин) | | Выполнение комплекса упражнений |
| 56. |  | |  | | Кроссовый бег (6мин) | | Утренняя гимнастика |
| 57. |  | |  | | Преодоление неровностей в беге (барьеры). | | Выполнение комплекса упражнений |
| 58. |  | |  | | Контрольный урок по бегу.Круговая эстафета 4х50 м | | ОФП |
| 59. |  | |  | | Метание мяча в цель. Эстафеты. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 60. |  | |  | | Метание мяча в цель – зачет. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 61. |  | |  | | Метание мяча на дальность. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 62. |  | |  | | Техника эстафетного бега по кругу Бег 30м. Встречная эстафета. Игра | | ОФП |
| 63. |  | |  | | Челночный бег 3\*10м на время. Встречная эстафета. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 64. |  | |  | | Бег с изменением направления. Бег 60м на время. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 65. |  | |  | | Бег 300м. на время. Игра Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Игра | | ОФП |
| 66. |  | |  | | Бег 1500 м на время. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 67. |  | |  | | Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). | | Утренняя гимнастика |
| 68. |  | |  | | Прыжок в длину с места и разбега на результат. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 69. |  | |  | | Подвижная игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 70. |  | |  | | Подвижная игра Подведение итогов года. | | Выполнение комплекса упражнений |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | | Дата | | | | Тема урока | Домашнее задание |
| по план | | фактич. | |
| **Легкая атлетика - 18 часов** | | | | | | | |
| 1. | |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности. Встречная эстафета. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 2. | |  | |  | | Высокий старт. Бег на 30м. на результат. Встречная эстафета. | Выполнение комплекса упражнений |
| 3. | |  | |  | | Низкий старт. Бег на короткую дистанцию. Эстафета | ОФП |
| 4. | |  | |  | | Тестирование бега на 60м. Круговая эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 5. | |  | |  | | Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 6. | |  | |  | | Бег 300м на результат. Игра | ОФП |
| 7. | |  | |  | | Бег с низкого старта на 500м. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 8. | |  | |  | | Бег 1000м на результат. Игра | Утренняя гимнастика |
| 9. | |  | |  | | Техника челночного бега 3х10м. Игра | ОФП |
| 10. | |  | |  | | Челночный бег 3х10 - тестирование. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 11. | |  | |  | | Эстафетный бег | Утренняя гимнастика |
| 12. | |  | |  | | Техника прыжка в длину с разбега, с места | ОФП |
| 13. | |  | |  | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, с места. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 14. | |  | |  | | Тестирование прыжка в длину с разбега, с места. Игра на ловкость | Утренняя гимнастика |
| 15. | |  | |  | | Техника метания теннисного мяча на дальность, в цель. | ОФП |
| 16. | |  | |  | | Метание теннисного мяча в цель. Игра попасть в мишень в воротах | Выполнение комплекса упражнений |
| 17. | |  | |  | | Метание теннисного мяча в цель –зачет | Выполнение комплекса упражнений |
| 18. | |  | |  | | Эстафеты. Подведение итогов четверти. | ОФП |
| **Гимнастика с элементами акробатики-14 часов** | | | | | | | |
| 19. |  | |  | | Т.Б. на уроках гимнастики. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 20. |  | |  | | Строевая подготовка. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 21. |  | |  | | Смешанные висы. Упражнение на развитие силовых способностей. Игра. | | ОФП |
| 22. |  | |  | | Контрольный урок.Гимнастическая полоса препятствий. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 23. |  | |  | | Висы. Подтягивание в висе. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 24. |  | |  | | Комбинация из разученных элементов - зачет. Техника опорных прыжков. Игра. | | ОФП |
| 25. |  | |  | | Строевая подготовка. Техника опорных прыжков. Вскок на маты в упор присев и соскок прогнувшись. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 26. |  | |  | | ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок – зачет. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 27. |  | |  | | Лазание по канату в три приема. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра. | | ОФП |
| 28. |  | |  | | Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимание согнутых ног в висе, подтягивание в висе. Лазание по канату- зачет. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 29. |  | |  | | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 30. |  | |  | | Прыжки через скакалку за 30 сек. на результат. Игра | | ОФП |
| 31. |  | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 32. |  | |  | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги-зачет. Игра | | Утренняя гимнастика |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | | | | |
| 33. |  | |  | | Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь и спортивный инвентарь. | | ОФП |
| 34. |  | |  | | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 35. |  | |  | | Преодоление препятствий двушажным ходом 1-2 км. | | Утренняя гимнастика |
| 36. |  | |  | | Одновременный бесшажный ход.. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 37. |  | |  | | Бег на лыжах на короткие дистанции. Лыжная эстафета 4х100м. | | Утренняя гимнастика |
| 38. |  | |  | | Передвижение с чередованием ходов (4 х 250м).Повороты переступанием. | | ОФП |
| 39. |  | |  | | Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5х100м). | | Выполнение комплекса упражнений |
| 40. |  | |  | | Прохождение дистанции на лыжах, 1,5 км на время. | | Утренняя гимнастика |
| 41. |  | |  | | Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». | | ОФП |
| 42. |  | |  | | Торможение «плугом», подъём «елочкой» на оценку. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 43. |  | |  | | Контрольное прохождение дистанции 4 км. | | Утренняя гимнастика |
| 44. |  | |  | | Лыжная эстафета 4х100м | | ОФП |
| **Подвижные игры с элементами волейбола, футбола и баскетбола-9 часов** | | | | | | | |
| 45. |  | |  | | Т.Б. Теоретические сведения о играх. перемещения игроков. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 46. |  | |  | | Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости и направления. Эстафета | | Выполнение комплекса упражнений |
| 47. |  | |  | | Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча (баскетбольный мяч) Игра | | ОФП |
| 48. |  | |  | | Контрольный урок. Передача мяча двумя руками сверху над собой(волейбольный мяч) | | Выполнение комплекса упражнений |
| 49. |  | |  | | Броски руками в ворота. Ловля и передача мяча в движении. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 50. |  | |  | | Броски руками в стену, ворота. Ловля и передача мяча в движении. | | ОФП |
| 51. |  | |  | | Перемещения игроков в игре. Эстафета. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 52. |  | |  | | Развитие координационных способностей в подвижных играх. | | Утренняя гимнастика |
| 53. |  | |  | | Игра. Подведение итогов четверти | |  |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка-17ч** | | | | | | | |
| 54. |  | |  | | Т.Б. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега | | ОФП |
| 55. |  | |  | | Старты из различных положений. Равномерный бег (5мин) | | Выполнение комплекса упражнений |
| 56. |  | |  | | Кроссовый бег (6мин) | | Утренняя гимнастика |
| 57. |  | |  | | Преодоление неровностей в беге (барьеры). | | Выполнение комплекса упражнений |
| 58. |  | |  | | Контрольный урок по бегу.Круговая эстафета 4х50 м | | ОФП |
| 59. |  | |  | | Метание мяча в цель. Эстафеты. Игра. | | Утренняя гимнастика |
| 60. |  | |  | | Метание мяча в цель – зачет. Игра. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 61. |  | |  | | Метание мяча на дальность. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 62. |  | |  | | Техника эстафетного бега по кругу Бег 30м. Встречная эстафета. Игра | | ОФП |
| 63. |  | |  | | Челночный бег 3\*10м на время. Встречная эстафета. | | Выполнение комплекса упражнений |
| 64. |  | |  | | Бег с изменением направления. Бег 60м на время. Игра | | Утренняя гимнастика |
| 65. |  | |  | | Бег 300м. на время. Игра Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Игра | | ОФП |
| 66. |  | |  | | Бег 1500 м на время. Игра | | Выполнение комплекса упражнений |
| 67. |  | |  | | Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание) на результат | | Утренняя гимнастика |
| 68. |  | |  | | Подвижная игра Подведение итогов года. | | Утренняя гимнастика |

**Лист изменений в КТП.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | По плану | Фактически | Примечания |
| 1 четверть |  |  |  |
| 2 четверть |  |  |  |
| 3 четверть |  |  |  |
| 4 четверть |  |  |  |
| Учебный год |  |  |  |