**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физической культура» для 5 - 9 классов составлена:

* **в соответствии** с требованиями федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего среднего образования к результатам изучения учебного предмета «Физическая культура», 2004 г.;
* **на основе** комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов (Физическая культура 1-11 классы/ под редакцией доктора педагогическихнаук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. -9 издание М.:«Просвещение», 2012 г.-126 с);

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. В связи с тем, что учебный план школы рассчитан на 34 учебные недели, то общее число часов за 5 лет обучения составляет 510 часов: в 5 – 9 классах по 102 часа в каждом классе.

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.

Данная 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;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

При реализации рабочей программы используется следующий УМК:

1. Физическая культура 5 – 7 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений под ред. М.Я. Виленского «Физическая культура», М.Просвещение, 2010 г.
2. Физическая культура 8-9 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха «Физическая культура» 8-9 классы, М. Просвещение, 2010.

В связи с отсутствием условий для занятий раздел «Плавание» не изучается.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной группам.

При реализации программы используются ресурсы информационно – образовательного портала «Сетевой класс Белогорья».

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психофункциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, сПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз | 12180- | -16518 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 кмПередвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с16 мин 30 с | 10 мин 20 с21 мин  |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех вариантов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Требования к уровню физической подготовленности**

**учащихся 11- 15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(тест) | Возраст,лет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1-5,55,8-5,45,6-5,25,5-5,15,3-4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3-5,76,2-5,56,0-5,45,9-5,45,8-5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3х10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3-8,89,0-8,69,0-8,68,7-8,38,4-8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7-9,39,6-9,19,5-9,09,4-9,09,3-8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160-180165-180170-190180-195190-205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150-175155-175160-180160-180165-185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее950100010501100 | 1000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположения сидя, см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6-86-85-77-98-10 | 10 и выше10 91112 | 4 и ниже5677 | 8-109-1110-1212-1412-14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягиваниена высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)  | 1112131415 | 11123 | 4-54-65-66-77-8 | 6 и выше78910 | 4 и ниже4555 | 10-1411-1512-1513-1512-13 | 19 и выше20191716 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| Класс  |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Базовая часть** | 75 | 75 | 81 | 84 | 84 |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 5. | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 6. | Элементы единоборства | - | - | 6 | 9 | 9 |
|  | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 21 | 18 | 18 |
|  | **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы,****тема урока** |
|
|  | **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.Повторение техники высокого старта. Провести бег в равномерном темпе до 7 минут.Развивать физические качества. |
| 2 |  Основы развития физической культуры в России.Совершенствование техники высокого старта. Провести бег с ускорением 30 м.Развивать физические качества. |
| 3 | Урок-соревнование, игра. |
| 4 | Обучение техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.Совершенствование техники высокого старта. Сдача контрольного упражнения бег 30 м.Развивать физические качества. |
| 5 |  История возникновения Олимпийского движения.Закрепление техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача контрольного упражнения техника высокого старта.Развивать физические качества. |
| 6 | Урок-соревнование, игра. |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача контрольного упражнения бег на 60 мПровести бег в переменном темпе до10 м.Развивать физические качества. |
| 8 | Сдача техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.Провести бег в равномерном темпе 10 м.Развивать физические качества. |
| 9 | Урок-соревнование, игра. |
| 10 | Обучение техники метания мяча с шагов на дальность.Провести бег в равномерном темпе 10 – 12 м.Развивать физические качества. |
| 11 | Т.п.: теоретические знания на уроке физической культуры.Закрепление техники метания мяча с 3 шагов на дальность.Провести бег в равномерном темпе 10 – 12 м.Развивать физические качества. |
| 12 | Урок-соревнование, игра. |
|  | **Спортивные игры** |
| 13 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, баскетбол. Повторение техники перемещения в стойке игрокаПровести игру по упрощенным правилам.Развивать физические качества. |
| 14 | Закрепление техники перемещения в стойке игрокаПровести игру по упрощенным правилам.Развивать физические качества. |
| 15 | Урок-соревнование, игра. |
| 16 | Т.п.: спортивные игры в школе.Обучение техники ведение мяча в низкой, средней стойке.Совершенствование техники перемещение в стойке игрока. Провести игровые задания 2:1Развивать физические качества. |
| 17 | Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней стойке.Сдача контрольного упражнения техника перемещения в стойке игрока.Провести игровые задания 2:1.Развивать физические качества. |
| 18 | Урок-соревнование, игра. |
| 19 | Т.п.: жесты судьи.Совершенствование ведения мяча в низкой, средней стойке.Провести игровые задания 3:1.Развивать физические качества. |
| 20 | Обучение техники ловли и передачи мяча в движении в парах. Сдача контрольного упражнения ведение мяча.Провести игровые задания 3:2.Развивать физические качества. |
| 21 | Соревнование, игра. |
| 22 | Обучение броска мяча двумя руками с места.Закрепление ловли и передачи мяча в движении в парах.Провести игровые задания 3:2.Развивать физические качества. |
| 23 | Закрепление броска мяча двумя руками с места.Совершенствование ловли и передачи мяча в движении в парахПровести игровые задания 3:2.Развивать физические качества.. |
| 24 | Соревнование, игра. |
| 25 | Совершенствование броска мяча двумя руками с места. Сдача контрольного упражнения ловля и передача мяча в движении.Провести игровые задания 3:3.Развивать физические качества. |
| 26 | Сдача контрольного упражнения бросок мяча двумя руками с места.Провести игровые задания 3:3.Развивать физические качества. |
| 27 | Соревнование, игра. |
| 28 | **Гимнастика**Правила техники безопасности на уроках гимнастики.Обучение перестроению из колоны по два, четыре.Развивать физические качества**.** |
| 29 | Обучение технике кувырка вперёд и назад. Совершенствование перестроений из колоны по два, четыре. Развивать физические качества. |
| 30 | Соревнование, игра. |
| 31 | Совершенствование техники кувырка вперёд и назад.Совершенствованиеперестроений из колоны по два, четыре.Развивать физические качества. |
| 32 | Т.п.: элементы акробатики.Повторение техники стойки на лопатках. Обучение акробатическим соединениям.Совершенствовать технику кувырка вперёд и назад.Сдача контрольного упражнения перестроение из колоны. |
| 33 | Соревнование, игра. |
| 34 | Повторение техники стойки на лопатках. Совершенствование акробатических соединений.Сдача контрольного упражнения кувырок вперёд и назад.Развивать физические качества.  |
| 35 | Т.п.: телосложение человека.Повторение подтягивания в висе, подтягивание прямых ног.Совершенствование акробатических соединений.Развивать физические качества. |
| 36 | Соревнование, игра. |
| 37 | Т.п.: правила личной гигиены.Повторение упражнений висы и упоры. Сдача контрольного упражнения акробатическоесоединение.Развивать физические качества. |
| 38 | Сдача контрольного упражнения висы и упоры.повести эстафеты.Развивать физические качества. |
| 39 | Соревнование, игра. |
| 40 | Обучение технике вскок в упор присев, соскок прогнувшись.Развивать физические качества.  |
| 41 | Т.п.: приемы закаливания.Закрепление техники вскок в упор присев, соскок прогнувшись.Сдача контрольного упражнения лазанье по канатуРазвивать физические качества. |
| 42 | Соревнование, игра. |
| 43 | Совершенствование техники вскок в упор присев, соскок прогнувшись.Сдача контрольного упражнения подтягивание.Развивать физические качества.  |
| 44 | Сдача контрольного упражнения опорный прыжок.Развивать физические качества.  |
| 45 | Соревнование, игра. |
| 46 | **Спортивные игры**Т.п.: сила, гибкость.Повторение ведения мяча, бросок мяча в корзину.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 47 | Т.п.: способы самоконтроля.Повторение ведение мяча, бросок мяча в корзину.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 48 | Соревнование, игра. |
|  | **Лыжная подготовка** |
| 49 | Повторный инструктаж. Правила т/б на уроках лыжной подготовки.Обучение с основами техники движения одновременный бесшажный ход.Равномерное передвижение 1500 м. |
| 50 | Обучение основам техники подъема полуелочкойЗакрепление техники движения одновременного бесшажного хода.Равномерное передвижение 1500 м. |
| 51 | Соревнование, игра. |
| 52 | Т.п.: виды лыжного спорта.Закрепление техники подъема полуелочкой.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.Равномерное передвижение 1500 м. |
| 53 | Т.п.: требование к одежде и обуви. Совершенствование техники подъема полуелочкой.Сдача контрольного упражнения освоение техники одновременного бесшажного хода.Пробегание 2х50 м. на быстроту. |
| 54 | Соревнование, игра. |
| 55 | Обучение технике движения попеременного двухшажного хода. Сдача контрольного упражнения освоение техники подъема полуелочкой.Равномерное прохождение дистанции 1500 м. |
| 56 | Обучение технике торможения плугом. Закрепление техники попеременного двухшажного хода отработка отталкивания ногой.Пробегание по кругу 2х200 м. |
| 57 | Соревнование, игра. |
| 58 | Т.п.: применение лыжных мазей.Закрепление техники торможение плугом.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода свободное скольжение с выпрямлением ноги, работа рук.Равномерное передвижение 2000 м. |
| 59 | Т.п.: значение занятий лыжным спортом.Совершенствование техники торможение плугом. Сдача контрольного упражнения освоение техники попеременного двухшажного ходаПрохождение дистанции 2000 м. |
| 60 | Соревнование, игра. |
| 61 | Обучение технике повороты переступанием. Сдача контрольного упражнения освоение техники торможение плугом.Равномерное прохождение дистанции 2500 м. |
| 62 | Т.п.: оказание первой помощи при обморожении.Закрепление освоения техники повороты переступанием.Спуск в основной стойке.Прохождение дистанции 2500 м. |
| 63 | Соревнование, игра. |
| 64 | Совершенствование освоения техники повороты переступанием.Равномерное прохождение дистанции 3000 м. |
| 65 | Сдача контрольного упражнения освоение техники повороты переступанием.Равномерное прохождение дистанции 3000 м. |
| 66 | Соревнование, игра. |
|  | **Спортивные игры** |
| 67 | Правила т/б на уроках спортивных игр. Обучение освоения техники стойки игрока.Провести эстафету баскетболистов.Развивать физические качества. |
| 68 | Обучение технике перемещения в стойке игрока.Закрепление стойки игрока.Провести эстафету баскетболистов.Развивать физические качества |
| 69 | Соревнование, игра. |
| 70 | Т.п.: страховка и самостраховка на уроке. Закрепление техники перемещения в стойке игрока.Совершенствование техники стойки игрока.Эстафета баскетболистов сдача контрольного упражненияРазвивать физические качества. |
| 71 | Совершенствование техники перемещения в стойке игрока.Стойка игрока сдача контрольного упражненияПровести игру мяч ловцу.Развивать физические качества. |
| 72 |  Соревнование, игра. |
| 73 | Обучение технике остановки с мячом прыжком.Сдача освоение техники перемещения в стойке игрока.Провести игру мяч ловцу.Развивать физические качества. |
| 74 | Закрепление техники остановки с мячом прыжком.Провести учебную игру 2:1.Развивать физические качества. |
| 75 | Соревнование, игра. |
| 76 | Совершенствование техники остановки с мячом прыжком.Провести учебную игру 2:1.Развивать физические качества. |
| 77 | Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения. Сдача контрольного упражнения остановка с мячом прыжком.Провести учебную игру 2:1.Развивать физические качества. |
| 78 | Соревнование, игра.  |
| 79 | **Спортивные игры**Т.п.: влияние возрастных особенностей организма.Повторение техники передачи мяча в парах.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 80 | Повторение техники остановки с мячом прыжком.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 81 | Соревнование, игра. |
| 82 | **Легкая атлетика**Правила т/б на уроках легкой атлетики.Повторение техники бега на 30мОбучение техники прыжка в длину с разбега.Бег без учета времени на 1000м. Развивать физические качества. |
| 83 | Обучение технике метания мяча.Закрепление техники прыжка в длину с разбега.Сдача контрольное упражнение бег на 30м.Развивать физические качества |
| 84 | Соревнование, игра. |
| 85 | Т. п.: виды соревнований по легкой атлетике.Повторение техники бега на 60мЗакрепление техники метания мяча.Совершенствование техники прыжка в длину.Развивать физические качества. |
| 86 | Повторение техники бега на 60мСовершенствование техники метания мяча. Сдача контрольного упражнения прыжок в длину с разбега.Развивать физические качества. |
| 87 | Соревнование, игра. |
| 88 | Т.п.: влияние легкоатлетических упражнений. Повторение техники бега на 60м. Сдача контрольного упражнения метание мяча с 3-5 шагов.Провести бег без учета времени 1500м.Развивать физические качества. |
| 89 | Сдача контрольного упражнения техника бега 60м. Провести бег без учета времени 1500м.Развивать физические качества. |
| 90 | Соревнование, игра. |
|  | **Спортивные игры** |
| 91 | Правила т/б на уроках спортивных игр – футбол.Обучение стойке игрока, перемещение.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 92 | Т. п.: значение нервной системы в управлении движениями.Повторение техники стойки игрока, перемещение.Обучение комбинации из освоенных элементов (перемещение, остановки, повороты, ускорение).Провести учебную игру.Развивать физические качества.. |
| 93 | Соревнование, игра. |
| 94 | Повторение комбинации из освоенных элементов.Обучение ведению мяча по прямой с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества |
| 95 | Т.п.: предупреждение травматизма.Обучение удару по неподвижному и катящемуся мячу.Закрепление ведения мяча по прямой с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 96 | Соревнование, игра. |
| 97 | Т. п.: оказание посильной помощи при травмах и ушибах.Закрепление удара по неподвижному и катящемуся мячу.Совершенствование ведения мяча по прямой и с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 98 | Совершенствования удара по неподвижному и катящемуся мячу Сдача контрольного упражнения техника ведения мяча по прямой с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 99 | Соревнование, игра. |
| 100 | Обучение ударам по воротам указанным способом на точность. Сдача контрольного упражнения удар по неподвижному и катящемуся мячу.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 101 | Закрепление ударов по воротам указанным способом на точность.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 102 | Соревнование, игра. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы,****тема урока** |
|
|  | **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.Повторение техники высокого старта. Провести бег в равномерном темпе до 7 минут.Развивать физические качества. |
| 2 |  Основы развития физической культуры в России.Совершенствование техники высокого старта. Провести бег с ускорением 30 м.Развивать физические качества. |
| 3 | Урок-соревнование, игра. |
| 4 | Обучение техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.Совершенствование техники высокого старта. Сдача контрольного упражнения бег 30 м.Развивать физические качества. |
| 5 |  История возникновения Олимпийского движения.Закрепление техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача контрольного упражнения техника высокого старта.Развивать физические качества. |
| 6 | Урок-соревнование, игра. |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача контрольного упражнения бег на 60 мПровести бег в переменном темпе до10 м.Развивать физические качества. |
| 8 | Сдача техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.Провести бег в равномерном темпе 10 м.Развивать физические качества. |
| 9 | Урок-соревнование, игра. |
| 10 | Обучение техники метания мяча с шагов на дальность.Провести бег в равномерном темпе 10 – 12 м.Развивать физические качества. |
| 11 | Т.п.: теоретические знания на уроке физической культуры.Закрепление техники метания мяча с 3 шагов на дальность.Провести бег в равномерном темпе 10 – 12 м.Развивать физические качества. |
| 12 | Урок-соревнование, игра. |
|  | **Спортивные игры** |
| 13 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, баскетбол. Повторение техники перемещения в стойке игрокаПровести игру по упрощенным правилам.Развивать физические качества. |
| 14 | Закрепление техники перемещения в стойке игрокаПровести игру по упрощенным правилам.Развивать физические качества. |
| 15 | Урок-соревнование, игра. |
| 16 | Т.п.: спортивные игры в школе.Обучение техники ведение мяча в низкой, средней стойке.Совершенствование техники перемещение в стойке игрока. Провести игровые задания 2:1Развивать физические качества. |
| 17 | Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней стойке.Сдача контрольного упражнения техника перемещения в стойке игрока.Провести игровые задания 2:1.Развивать физические качества. |
| 18 | Соревнование, игра. |
| 19 | Т.п.: жесты судьи.Совершенствование ведения мяча в низкой, средней стойке.Провести игровые задания 3:1.Развивать физические качества. |
| 20 | Обучение техники ловли и передачи мяча в движении в парах. Сдача контрольного упражнения ведение мяча.Провести игровые задания 3:2.Развивать физические качества. |
| 21 | Соревнование, игра. |
| 22 | Обучение броска мяча двумя руками с места.Закрепление ловли и передачи мяча в движении в парах.Провести игровые задания 3:2.Развивать физические качества. |
| 23 | Закрепление броска мяча двумя руками с места.Совершенствование ловли и передачи мяча в движении в парахПровести игровые задания 3:2.Развивать физические качества.. |
| 24 | Соревнование, игра. |
| 25 | Совершенствование броска мяча двумя руками с места. Сдача контрольного упражнения ловля и передача мяча в движении.Провести игровые задания 3:3.Развивать физические качества. |
| 26 | Сдача контрольного упражнения бросок мяча двумя руками с места.Провести игровые задания 3:3.Развивать физические качества. |
| 27 | Соревнование, игра. |
|  28 | **Гимнастика**Правила техники безопасности на уроках гимнастики.Обучение перестроению из колоны по два, четыре.Развивать физические качества**.** |
| 29 | Обучение технике кувырка вперёд и назад. Совершенствование перестроений из колоны по два, четыре. Развивать физические качества. |
| 30 | Соревнование, игра. |
| 31 | Совершенствование техники кувырка вперёд и назад.Совершенствованиеперестроений из колоны по два, четыре.Развивать физические качества. |
| 32 | Т.п.: элементы акробатики.Повторение техники стойки на лопатках. Обучение акробатическим соединениям.Совершенствовать технику кувырка вперёд и назад.Сдача контрольного упражнения перестроение из колоны. |
| 33 | Соревнование, игра. |
| 34 | Повторение техники стойки на лопатках. Совершенствование акробатических соединений.Сдача контрольного упражнения кувырок вперёд и назад.Развивать физические качества.  |
| 35 | Т.п.: телосложение человека.Повторение подтягивания в висе, подтягивание прямых ног.Совершенствование акробатических соединений.Развивать физические качества. |
| 36 | Соревнование, игра. |
| 37 | Т.п.: правила личной гигиены.Повторение упражнений висы и упоры. Сдача контрольного упражнения акробатическоесоединение.Развивать физические качества. |
| 38 | Сдача контрольного упражнения висы и упоры.повести эстафеты.Развивать физические качества. |
| 39 | Соревнование, игра. |
| 40 | Обучение технике вскок в упор присев, соскок прогнувшись.Развивать физические качества.  |
| 41 | Т.п.: приемы закаливания.Закрепление техники вскок в упор присев, соскок прогнувшись.Сдача контрольного упражнения лазанье по канатуРазвивать физические качества. |
| 42 | Соревнование, игра. |
| 43 | Совершенствование техники вскок в упор присев, соскок прогнувшись.Сдача контрольного упражнения подтягивание.Развивать физические качества.  |
| 44 | Сдача контрольного упражнения опорный прыжок.Развивать физические качества.  |
| 45 | Соревнование, игра. |
| 46 | Т.п.: сила, гибкость.Повторение ведения мяча, бросок мяча в корзину.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 47 | Т.п.: способы самоконтроля.Повторение ведение мяча, бросок мяча в корзину.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 48 | Соревнование, игра. |
|  | **Лыжная подготовка** |
| 49 | Повторный инструктаж. Правила т/б на уроках лыжной подготовки.Обучение с основами техники движения одновременный бесшажный ход.Равномерное передвижение 1500 м. |
| 50 | Обучение основам техники подъема полуелочкойЗакрепление техники движения одновременного бесшажного хода.Равномерное передвижение 1500 м. |
| 51 | Соревнование, игра. |
| 52 | Т.п.: виды лыжного спорта.Закрепление техники подъема полуелочкой.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.Равномерное передвижение 1500 м. |
| 53 | Т.п.: требование к одежде и обуви. Совершенствование техники подъема полуелочкой.Сдача контрольного упражнения освоение техники одновременного бесшажного хода.Пробегание 2х50 м. на быстроту. |
| 54 | Соревнование, игра. |
| 55 | Обучение технике движения попеременного двухшажного хода. Сдача контрольного упражнения освоение техники подъема полуелочкой.Равномерное прохождение дистанции 1500 м. |
| 56 | Обучение технике торможения плугом. Закрепление техники попеременного двухшажного хода отработка отталкивания ногой.Пробегание по кругу 2х200 м. |
| 57 | Соревнование, игра. |
| 58 | Т.п.: применение лыжных мазей.Закрепление техники торможение плугом.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода свободное скольжение с выпрямлением ноги, работа рук.Равномерное передвижение 2000 м. |
| 59 | Т.п.: значение занятий лыжным спортом.Совершенствование техники торможение плугом. Сдача контрольного упражнения освоение техники попеременного двухшажного ходаПрохождение дистанции 2000 м. |
| 60 | Соревнование, игра. |
| 61 | Обучение технике повороты переступанием. Сдача контрольного упражнения освоение техники торможение плугом.Равномерное прохождение дистанции 2500 м. |
| 62 | Т.п.: оказание первой помощи при обморожении.Закрепление освоения техники повороты переступанием.Спуск в основной стойке.Прохождение дистанции 2500 м. |
| 63 | Соревнование, игра. |
| 64 | Совершенствование освоения техники повороты переступанием.Равномерное прохождение дистанции 3000 м. |
| 65 | Сдача контрольного упражнения освоение техники повороты переступанием.Равномерное прохождение дистанции 3000 м. |
| 66 | Соревнование, игра. |
|  | **Спортивные игры** |
| 67 | Правила т/б на уроках спортивных игр. Обучение освоения техники стойки игрока.Провести эстафету баскетболистов.Развивать физические качества. |
| 68 | Обучение технике перемещения в стойке игрока.Закрепление стойки игрока.Провести эстафету баскетболистов.Развивать физические качества |
| 69 | Соревнование, игра. |
| 70 | Т.п.: страховка и самостраховка на уроке. Закрепление техники перемещения в стойке игрока.Совершенствование техники стойки игрока.Эстафета баскетболистов сдача контрольного упражненияРазвивать физические качества. |
| 71 | Совершенствование техники перемещения в стойке игрока.Стойка игрока сдача к.у.Провести игру мяч ловцу.Развивать физические качества. |
| 72 |  Соревнование, игра. |
| 73 | Обучение технике остановки с мячом прыжком.Сдача освоение техники перемещения в стойке игрока.Провести игру мяч ловцу.Развивать физические качества. |
| 74 | Закрепление техники остановки с мячом прыжком.Провести учебную игру 2:1.Развивать физические качества. |
| 75 | Соревнование, игра. |
| 76 | Совершенствование техники остановки с мячом прыжком.Провести учебную игру 2:1.Развивать физические качества. |
| 77 | Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения. Сдача контрольного упражнения остановка с мячом прыжком.Провести учебную игру 2:1.Развивать физические качества. |
| 78 | Соревнование, игра.  |
| 79 | Т.п.: влияние возрастных особенностей организма.Повторение техники передачи мяча в парах.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 80 | Повторение техники остановки с мячом прыжком.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 81 | Соревнование, игра. |
| 82 | **Легкая атлетика**Правила т/б на уроках легкой атлетики.Повторение техники бега на 30мОбучение технике прыжка в длину с разбега.Бег без учета времени на 1000м.Развивать физические качества.  |
| 83 | Обучение техники метания мяча.Закрепление техники прыжка в длину с разбега.Сдача контрольного упражнения бег на 30м.Развивать физические качества |
| 84 | Соревнование, игра. |
| 85 | Т.п.: виды соревнований по легкой атлетике.Повторение техники бега на 60мЗакрепление техники метания мяча.Совершенствование техники прыжка в длину.Развивать физические качества. |
| 86 | Т.п.: правила соревнования в беге.Повторение техники бега на 60мСовершенствование техники метания мяча.Сдача контрольного упражнения прыжок в длину с разбега.Развивать физические качества. |
| 87 | Соревнование, игра. |
| 88 | Т.п.: влияние легкоатлетических упражнений.Повторение техники бега на 60мСдача контрольного упражнения метание мяча с 3-5 шагов.Провести бег без учета времени 1500м.Развивать физические качества. |
| 89 | Сдача контрольного упражнения техника бега 60м. Провести бег без учета времени 1500м.Развивать физические качества. |
| 90 | Соревнование, игра. |
|  | **Спортивные игры** |
| 91 | Правила т/б на уроках спортивных игр – футбол.Обучение стойке игрока, перемещение.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 92 | Т. п.: значение нервной системы в управлении движениями.Повторение техники стойки игрока, перемещение.Обучение комбинации из освоенных элементов (перемещение, остановки, повороты, ускорение).Провести учебную игру.Развивать физические качества.. |
| 93 | Соревнование, игра. |
| 94 | Повторение комбинации из освоенных элементов.Обучение ведению мяча по прямой с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества |
| 95 | Т.п.: предупреждение травматизма.Обучение удару по неподвижному и катящемуся мячу.Закрепление ведения мяча по прямой с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 96 | Соревнование, игра. |
| 97 | Т. п.: оказание посильной помощи при травмах и ушибах.Закрепление удара по неподвижному и катящемуся мячу.Совершенствование ведения мяча по прямой и с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 98 | Совершенствования удара по неподвижному и катящемуся мячу Сдача контрольного упражнения техника ведения мяча по прямой с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 99 | Соревнование, игра. |
| 100 | Обучение ударам по воротам указанным способом на точность. Сдача контрольного упражнения удар по неподвижному и катящемуся мячу.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 101 | Закрепление ударов по воротам указанным способом на точность.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 102 | Соревнование, игра. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела, тем** |
|
|  |
| 1 | **Легкая атлетика**Вводный инструктаж. Правила т/б на уроках легкой атлетики.Повторение техники высокого старта.Провести бег в равномерном темпе до 10 минут.Развивать физические качества. |
| 2 | Т.п.: основы истории развития физической культуры.Совершенствование техники высокого старта.Провести бег с ускорением 30 м.Развивать физические качества. |
| 3 | Соревнование, игра. |
| 4 | Обучение технике прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.Сдача контрольного упражнения бег 30 м.Развивать физические качества. |
| 5 | Т.п.: оценка по физической культуре.Закрепление техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.Сдача контрольного упражнения бег 60 м.Развивать физические качества. |
| 6 | Соревнование, игра. |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.Провести бег в переменном темпе до 15 м.Развивать физические качества. |
| 8. | Т.п.: повышение учебно- трудовой активности.Сдача контрольного упражнения техники прыжка в длину с 9 – 11шагов разбега.Провести бег в равномерном темпе 15 м.Развивать физические качества. |
| 9 | Соревнование, игра. |
| 10 | Т.п.: физиологические и психологические основы обучения.Обучение технике метания мяча с разбега весом 150 гр. На дальность.Провести бег в равномерном темпе 1500 м.Развивать физические качества. |
| 11 | Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения.Закрепление техники метания мяча с разбега весом 150 гр. На дальность.Провести бег в равномерном темпе 1500 м.Развивать физические качества. |
| 12 | Соревнование, игра. |
|  |  **Спортивные игры** |
| 13 | Правила т/б на уроках спортивных игр - баскетбол.Обучение технике ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 14 | Спортивные игры в школе.Обучение технике ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 15 | Соревнование, игра. |
| 16 | Закрепление техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 17 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.Сдача контрольного упражнения техника ведения мяча.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 18 | Соревнование, игра. |
| 19 | Обучение технике броска мяча с пассивным сопротивлением защитника.Сдача контрольного упражнения техника ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 20 | Т.п.: опорно-двигательный аппарат и мышечная система.Обучение технике перехвата мяча.Закрепление техники броска мяча с пассивным сопротивлением защитника.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 21 | Соревнование, игра. |
| 22 | Т.п.: значение нервной системы в управлении движениями.Закрепление техники перехвата мяча.Совершенствование техники броска мяча с пассивным сопротивлением защитника.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 23 | Совершенствование техники перехвата мяча.Сдача контрольного упражнения техника броска мяча с пассивным сопротивлением защитника.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 24 | Соревнование, игра. |
| 25 | Т.п.: командная игра.Совершенствование техники остановки двумя шагамиСдача контрольного упражнения техника перехвата мяча.Провести учебную игру4.Развивать физические качества. |
| 26 | Т.п.: площадка, линии на площадке.Сдача контрольного упражнения техника остановки двумя шагами.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 27 | Соревнование, игра. |
| 28 | **Гимнастика**Правила т/б на уроках гимнастики.Обучение выполнения команд «Пол-оборота налево, направо», «Пол шага, полный шаг».Развивать физические качества. |
| 29 | Обучение технике кувырка вперёд в стойку на лопатках(мальчики), стойка на голове с согнутыми ногами кувырок назад в полу шпагат(девочки).Закрепление строевых упражнений.Развивать физические качества. |
| 30 | Соревнование, игра. |
| 31 | Закрепление техники акробатических упражнений.Совершенствование строевых упражнений.Развивать физические качества. |
| 32 | Т.п.: общеразвивающие упражнения силовой направленности.Обучение акробатическим соединениям.Совершенствование техники акробатических упражнений.Сдача контрольного упражнения выполнение команд строевые упражнения. |
| 33 | Соревнование, игра. |
| 34 | Обучение подъём переворотом в упор толчком двумя махом назад соскок(мальчики); махом одной и толчок другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь(девочки).Закрепление акробатических соединений.Сдача контрольного упражнения акробатические упражнения. |
| 35 |  Закрепление техники висы и упоры.Совершенствование акробатических соединений.Развивать физические качества. |
| 36 | Соревнование, игра. |
| 37 | Совершенствование техники висы и упоры.Сдача к. у. акробатическое соединение.Развивать физические качества. |
| 38 | Сдача контрольного упражнения висы и упоры.Провести эстафеты.Развивать физические качества. |
| 39 | Соревнование, игра. |
| 40 | Обучение технике опорного прыжка. прыжок, согнув ноги (мальчики) прыжок ноги врозь (девочки).Развивать физические качества. |
| 41 | Т.п.: способы самоконтроля.Закрепление техники опорного прыжка.Сдача контрольного упражнения лазанье по канату.Развивать физические качества. |
| 42 | Соревнование, игра. |
| 43 | Т.п.: техника опорного прыжка.Совершенствование техники опорного прыжка.Сдача контрольного упражнения подтягивание.Развивать физические качества. |
| 44 | Т.п.: определение антропометрических показателей.Сдача контрольного упражнения опорный прыжок.Развивать физические качества. |
| 45 | Соревнование, игра. |
|  | **Спортивные игры** |
| 46 | Повторение техники перехвата мяча.Провести учебную игру. |
| 47 | Повторение броска мяча в корзину с места.Провести учебную игру |
| 48 | Соревнование, игра. |
|  | **Лыжная подготовка** |
| 49 | Повторный инструктаж. Правила т/б на уроках лыжной подготовки.Виды лыжного спортаРавномерное передвижение 2000 м.  |
| 50 | Обучение технике одновременного одношажного хода.Равномерное передвижение 2000 м. |
| 51 | Соревнование, игра. |
| 52 | Обучение подъему в гору скользящим шагомЗакрепление техники одновременного одношажного ходаПровести игру гонки с преследованием.  |
| 53 | Закрепление подъему в гору скользящим шагомСовершенствование техники одновременного одношажного хода.Провести игру гонки с выбыванием.  |
| 54 | Соревнование, игра. |
| 55 | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.Сдача контрольного упражнения техника одновременного одношажного хода.Равномерное передвижение 2500 м. |
| 56 | Т.п.: лучшие спортсмены Белгородчины.Обучение технике поворот на месте махом.Сдача контрольного упражнения техника подъема в гору скользящим шагом.Провести игру гонка с выбыванием. |
| 57 | Соревнование, игра. |
| 58 | Т.п.: виды лыжного спорта.Обучение технике преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Закрепление техники поворот на месте махом.Прохождение дистанции 3000 м. |
| 59 | Закрепление техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Совершенствование техники поворот на месте махом.Равномерное прохождение дистанции 3000 м. |
| 60 | Соревнование, игра. |
| 61 | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.Сдача контрольного упражнения техника поворот на месте махом.Провести игру гонка с преследованием. |
| 62 | Сдача контрольного упражнения техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы.Равномерное прохождение дистанции 3500 м. |
| 63 | Соревнование, игра. |
| 64 | Повторение техники одновременного одношажного хода.Провести игры – гонки с преследованием, гонки с выбыванием. |
| 65 | Сдача контрольного упражнения прохождение дистанции 4000 м.Развивать физические качества  |
| 66 | Соревнование, игра. |
|  |  **Спортивные игры** |
| 67 | Правила т/б на уроках спортивных игр – волейбол.Обучение техники передачи мяча через сетку.Провести учебную игру.Развивать физические качества**.** |
| 68 | Обучение технике передачи мяча сверху в парах.Закрепление техники передачи мяча через сетку.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 69 | Соревнование, игра. |
| 70 | Закрепление техники передачи мяча сверху в парах.Совершенствование техники передачи мяча через сетку.Провести учебную игруРазвивать физические качества. |
| 71 | Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах.Сдача контрольного упражнения техника передачи мяча через сеткуПровести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 72 | Соревнование, игра. |
| 73 | Т.п.: правила личной гигиены.Сдача контрольного упражнения техника передачи мяча в парах.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 74 | Т.п.: общеукрепляющая и оздоровительная направленность.Сдача контрольного упражнения учебная игра.Развивать физические качества. |
| 75 | Соревнование, игра. |
|  | **Единоборства** |
| 76 | Т.п.: предупреждение травматизма.Обучение технике приемов захваты рук и туловища.Провести игру выталкивание из круга.Развивать физические качества. |
| 77 | Освобождение от захватов.Провести игру бой петухов.Развивать физические качества. |
| 78 | Соревнование, игра. |
| 79 | Повторение захвата рук и туловища.Подвижная игра «Бой петухов».Развивать физические качества |
| 80 | Повторение освобождения от захватов.Подвижная игра «Выталкивание из круга».Развивать физические качества. |
| 81 | Соревнование, игра. |
| 82 | **Легкая атлетика**Правила т/б на уроках легкой атлетики.Обучение прыжкам в длину с 9-11 шагов.Провести бег в равномерном темпе 1000м.Развивать физические качества. |
| 83 | Т.п.: виды соревнований по легкой атлетике.Обучение метанию мяча 150г с 4-5 шагов.Закрепление прыжка в длину с 9-11 шагов.Сдача контрольного упражнения бег 30м.Развивать физические качества. |
| 84 | Соревнование, игра. |
| 85 | Т.п.: влияние легкоатлетических упражнений.Закрепление метания мяча с 4-5 шагов.Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов.Сдача контрольного упражнения бег 60м.Развивать физические качества. |
| 86 | Т.п.: правила соревнования в беге.Совершенствование метания мяча с 4-5 шагов.Сдача контрольного упражнения прыжок в длину с 9-11 шагов.Провести бег в медленном темпе 1500м. Развивать физические качества. |
| 87 | Соревнование, игра. |
| 88 | Т.п.: воспитание волевых качеств.Сдача контрольного упражнения метание мяча с 4-5 шагов.Провести бег в медленном темпе 1500м. Развивать физические качества |
| 89 | Т.п.: быстрота, выносливость.Кросс до 15 минут.Развивать физические качества |
| 90 | Соревнование, игра. |
|  | **Спортивные игры** |
| 91. | Правила т/б на уроках спортивных игр - волейболПовторение нижней прямой подачи мяча через сетку.Провести учебную игру. Развивать физические качества |
| 92 | Т.п.: врачебный контроль.Сдача контрольного упражнения техники нижней прямой подачи мяча через сетку.Провести учебную игру. Развивать физические качества |
| 93 | Соревнование, игра. |
| 94 | Т.п.: комплекс ГТО, БГТО.Повторение комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).Провести учебную игру.Развивать физические качества |
| 95 | Сдача контрольного упражнения учебная игра.Развивать физические качества. |
| 96 | Соревнование, игра. |
|  | **Народные игры** |
| 97 | Обучение удара по мячу после подбрасывания.Провести учебную игру.Развивать физические качества |
| 98 | Закрепление удара по мячу после подбрасывания.Провести учебную игру. Развивать физические качества |
| 99 | Соревнование, игра. |
| 100 | Обучение осаливанию игрока после перебегания.Сдача контрольного упражнения техники удара по мячу после подбрасывания.Провести учебную игру. Развивать физические качества |
| 101 | Закрепление осаливания игрока после перебегания.Провести учебную игру.Развивать физические качества |
| 102 | Соревнование, игра. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы,****тема урока** |
|
| 1 | **Легкая атлетика**Вводный инструктаж. Правила т/б на уроках легкой атлетики.Обучение технике низкого старта.Совершенствование техники бега на 30 м.Развивать физические качества. |
| 2 | Т.п.: основные виды спорта.Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега.Закрепление техники низкого старта.Совершенствование техники бега на 60. Техника бега на 60 м. Сдача контрольного упражнениябег 30 м.Развивать физические качества. |
| 3 | Соревнование, игра. |
| 4 | Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега.Совершенствование техники низкого старта.Сдача контрольного упражнения бег на 60 м.4.Развивать физические качества. |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбегаСдача контрольного упражнения техника низкого старта.Развивать физические качества. |
| 6 | Соревнование, игра. |
| 7 | Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега.Сдача контрольного упражнения техника прыжка в длину.Провести равномерный бег 1500 м..Развивать физические качества. |
| 8 | Т.п.: физическая нагрузка.Сдача контрольного упражнениятехники метания мяча на дальность с разбега.Провести бег в равномерном темпе 2000 м.Развивать физические качества. |
| 9 | Соревнование, игра. |
| 10 | Т.п.: выносливость, быстрота.Сдача контрольного упражнения бег на 2000 м.Развивать физические качества. |
| 11 | **Народные игры**Правила техники безопасности на уроках народных игр.Обучение технике ударов.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 12 | Соревнование, игра. |
| 13 | Закрепление техники ударов сверху, снизу, сбоку.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 14 | Обучение технике ловли и броска мяча.Совершенствование техники ударов по мячу.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 15 | Соревнование, игра. |
| 16 | Т.п.: умение самостоятельно тренироваться.Закрепление техники ловли и броска мяча.Сдача контрольного упражнения техника удара по мячу.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 17 | Совершенствование техники ловли и броска мяча.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 18 | Соревнование, игра. |
| 19 | **Спортивные игры**Правила т/б на уроках спортивных игр - баскетбол.Повторение техники перемещения, остановок, поворотов.Провести учебную игру Развивать физические качества. |
| 20 | Т.п.: спортивные игры в школе.Повторение техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника в движении.Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 21 | Соревнование, игра |
| 22 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника в движенииСдача контрольного упражнения техника перемещения, остановки, поворота.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 23 | Т.п.: правила игры, жесты судьи.Повторение бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.Сдача контрольного упражнения техника ловли и передачи мяча в движении.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 24 | Соревнование, игра. |
| 25 | Повторение техники перехвата мяча.Совершенствование техники броска мяча с пассивным сопротивлением защитника.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 26 | Т.п.: командная игра в нападении и защите.Совершенствование техники перехвата мяча.Сдача контрольного упражнения техника броска мяча с пассивным сопротивлением защитника.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 27 | Соревнование, игра .  |
| 28 | **Гимнастика**Правила т/ б на уроке гимнастикиКоманда «Прямо», повороты в движении направо, налево.Развивать физические качества. |
| 29 | Обучение технике кувырка назад в упор, стоя ноги врозь(мальчики), « мост» и поворот в упор стоя на одном колене девочки).Закрепление команды « Прямо», повороты в движении направо, налево.Развивать физические качества. |
| 30 | Соревнование, игра. |
| 31 | Закрепление техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад (мальчики); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки). Совершенствование команды « Прямо», повороты в движении направо, налево.Развивать физические качества. |
| 32 | Обучение технике стойки на голове и руках, длинный кувырок.Совершенствование техники кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад (мальчики); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).Сдача к.у. команды «Прямо», повороты в движении направо, налево. |
| 33 | Соревнование, игра. |
| 34 | Обучение технике прыжка, согнув ноги, (девочки) прыжок боком с поворотом на 90 градусов.Закрепление техники стойки на голове и руках, длинный кувырок.Сдача контрольного упражнениякувырок назад в упор ноги врозь, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. |
| 35 | Обучение из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь (девочки)Закрепление опорного прыжка (мальчики), (девочки)Совершенствование техники стойки на голове и руках, длинный кувырок. |
| 36 | Соревнование, игра. |
| 37 | Т.п.: оказание посильной помощи при травмах и ушибах.Закрепление упражнений на брусьях (девочки).Совершенствование опорного прыжка (мальчики),(девочки).Сдача контрольного упражнения стойка на голове, длинный кувырок. |
| 38 | Т.п.: влияние возрастных особенностей организма.Обучение из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад и сед ноги врозь (мальчики).Совершенствование упражнений на брусьях (девочки). Сдача контрольного упражнения опорный прыжок. |
| 39 | Соревнование, игра. |
| 40 | Т.п.: основы истории развития физической культуры в России.Обучение вис, лежа на нижней жерди, сед боком, соскок (девочки), подъем завесом вне (мальчики).Закрепление упражнений на брусьях, перекладине (мальчики)Сдача контрольного упражнения на брусьях (Д), лазанье по канату (М). |
| 41 | Закрепление упражнений на брусьях (девочки), перекладине (мальчики).Совершенствование упражнений на брусьях, перекладине (мальчики)Сдача контрольного упражнения подтягивание. |
| 42 | Соревнование, игра. |
| 43 | Т.п.: физиологические и психологические основы обучения.Совершенствование упражнений на брусьях (девочки), перекладине (мальчики).Сдача контрольного упражнения подъем махом назад и сед ноги врозь (М).Развивать физические качества. |
| 44 | Сдача контрольного упражнения вис лежа на нижней жерди, сед боком, соскок (Д), подъем завесом вне (И)Развивать физические качества |
| 45 | Соревнование, игра.Развивать физические качества |
| 46 | **Единоборства**Т.п.: предупреждение травматизма.Правила т/б на уроках единоборств.Выталкивание из круга.«Бой петухов»Развить физические качества |
| 47 | Повышение учебно-трудовой активности.Часовые и разведчики.Перетягивание в парах.Развивать физические качества |
| 48 | Соревнование, игра. |
| 49 | Техника захваты рук и туловища.Развивать физические качества. |
| 50 | Техника освобождение от захватовРазвивать физические качества. |
| 51 | Соревнование, игра. |
| 52 | Т.п.: самостоятельные занятия физическими упражнениями. Овладение техникой приемов борьбы за выгодное положение. Развивать физические качества. |
| 53 | Борьба за предмет. Упражнение по овладению приемами страховки.Развивать физические качества. |
| 54 | Соревнование, игра. |
| 55 | **Лыжная подготовка**Повторный инструктаж. Правила т/б на уроках лыжной подготовки.Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами.Равномерное передвижение по учебной лыжне 1500 м.  |
| 56 | Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).Передвижение по дистанции 1500 м. |
| 57 | Соревнование, игра. |
| 58 | Обучение техники конькового хода. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).Пройти 2х50 м на быстроту и 1500 м спокойно. |
| 59 | Закрепление техники конькового хода.Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).Равномерное передвижение 2000 м. |
| 60 | Соревнования, игра. |
| 61 | Совершенствование техники конькового хода.Сдача контрольного упражнения техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).Равномерное передвижение на лыжах 2500 м. |
| 62 | Т.п.: физическая культура и ее значение.Сдача контрольного упражнения техника конькового хода. Равномерное передвижение на лыжах 3000 м. |
| 63 | Соревнование, игра. |
| 64 | Обучение технике торможение и поворот плугом.Провести игру гонки с выбыванием. |
| 65 | Т.п.: значение занятий лыжным спортом.Закрепление техники торможение и поворот плугом..Провести игру. |
| 66 | Соревнование, игра. |
| 67 | Совершенствование техники торможение и поворот плугом.Прохождение дистанции 4000 м. |
| 68 | Сдача контрольного упражнения техника торможения и поворот плугом.Провести игру биатлон. |
| 69 | Соревнование, игра. |
| 70 | Темповая тренировка 4500 м.Развивать физические качества. |
| 71 | Сдача контрольного упражнения прохождение дистанции 4500м. Развивать физические качества. |
| 72 | Соревнование, игра. |
| 73 | **Спортивные игры**Правила т/б на уроках спортивных игр.Совершенствование ведения мяча с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 74 | Т.п.: выполнение обязанности помощника судьи.Сдача контрольного упражнения ведение мяча с изменением направления.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 75 | Соревнования, игра. |
| 76 | Т.п.: физическое развитие организма.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 77 | Сдача контрольного упражнения техника вырывания и выбивания мяча.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 78 | Соревнование, игра. |
| 79 | Повторение техники штрафного броска.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 80 | Сдача контрольного упражнения техники штрафного броска.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 81 | Соревнование, игра. |
| 82 | **Народные игры**Правила т/б на уроках народных игр.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 83 | Т.п.: выполнение и показ физического упражнения.Обучение удару по мячу после подбрасывания.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 84 | Соревнование, игра |
| 85 | Т.п.: формирование личностно значимых качеств.Закрепление удара по мячу послеподбрасывания.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 86 | Совершенствование удара по мячу после подбрасывания.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 87 | Соревнование, игра. |
| 88 | Т.п.: повышение учебно-трудовой активности.Сдача контрольного упражнения техники удара по мячу.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 89 | Повторение техники осаливания игрока.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 90 | Соревнование, игра. |
| 91 | Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения.Сдача контрольного упражнения техники осаливания игрока.2.Провести учебную игру.3.Развивать физические качества. |
| 92 | **Легкая атлетика**Правила т/б на уроках легкой атлетики.Повторение техники бега на 60м.Провести бег в медленном темпе 1000м. Развивать физические качества. |
| 93 | Соревнование, игра. |
| 94 | Обучение прыжкам в длину с 11-13 шагов.Сдача контрольного упражнения бег 60м. Развивать физические качества. |
| 95 | Т.п.: способы самоконтроля.Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов.Провести бег в медленном темпе 1500м. Развивать физические качества. |
| 96 | Соревнование, игра. |
| 97 | Т.п.: комплекс ГТО, БГТО.Повторение техники метания мяча 150г.Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов.Провести бег в медленном темпе  1500м. Развивать физические качества. |
| 98 | Повторение техники метания мяча 150г.Сдача контрольного упражнения прыжка в длину с 11-13 шагов. Развивать физические качества. |
| 99 | Соревнование, игра. |
| 100 | Теоретическая подготовка:Сдача контрольного упражнения техники метания мяча 150г.Провести бег в равномерном темпе 2000м.Развивать физические качества. |
| 101 | Т.п.: воспитание всесторонне развитой личности.Сдача контрольного упражнения техники бега 2000м.Развивать физические качества. |
| 102 | Соревнование, игра. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела, тем** |
|
| 1 | **Легкая атлетика**Вводный инструктаж. Правила т/б на уроках легкой атлетики.Повторение техники низкого старта.Провести бег с ускорением до 8 мин..Развивать физические качества. |
| 2 | Т.п.: виды соревнований по легкой атлетике.Совершенствование техники низкого старта.Сдача контрольного упражнения бег 30 м.Провести бег в равномерном темпе 1000 м.Развивать физические качества. |
| 3 | Соревнование , игра. |
| 4 | Т.п.: правила соревнований в беге.Повторение техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега.Сдача контрольного упражнения бег на 60 м.Провести бег в равномерном темпе 1500 м.4.Развивать физические качества. |
| 5 | Т.п.: влияние легкоатлетических упражнений.Повторение техники метания мяча с 4 – 5 бросковых шагов.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега.Провести бег в равномерном темпе 1500 м.Развивать физические качества. |
| 6 | Соревнование , игра. |
| 7 | Сдача контрольного упражнения техника метания мяча на дальность с разбега.Провести бег в равномерном темпе 2000 м.Развивать физические качества. |
| 8. |  Сдача контрольного упражнения бег на 2000 м.Развивать физические качества. |
| 9 | Соревнование , игра. |
| 10 | Уровень физической подготовленности учащихся.Кросс до 3000м.Развивать физические качества. |
| 11 | Сдача контрольного упражнения кросс до 3000м.Развивать физические качества |
| 12 | Соревнование, игра. |
| 13 | **Народные игры**Т.п.: основы истории развития физической культуры в России.Совершенствование техники ловли и броска мяча.Сдача контрольного упражнения удар по мячу.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 14 | Сдача контрольного упражнения техника ловли и броска мяча.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 15 | Соревнование, игра. |
| 16 | Провести двухстороннюю игру.Развивать физические качества. |
| 17 | **Спортивные игры**Правила т/б на уроках спортивных игр - баскетбол.Повторение техники броска мяча после ведения, ловли.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 18 | Соревнование, игра. |
| 19 | Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения.Обучение технике броска одной рукой в прыжке.Совершенствование техники броска мяча после ведения, ловли.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 20 | Т.п.: индивидуальные способы контроля. Закрепление техники броска мяча одной рукой в прыжке.Сдача контрольного упражнения техника броска мяча после ведения, ловли.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 21 | Соревнование, игра. |
| 22 | Т.п.: правила использования спортивного инвентаря.Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 23 | Сдача контрольного упражнения техника броска мяча одной рукой в прыжке.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 24 | Соревнование, игра. |
| 25 | Т.п.: планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.Провести двухстороннюю игру.Развивать физические качества |
| 26 | Сдача контрольного упражнения двухсторонняя игра.Развивать физические качества |
| 27 | Соревнование, игра. |
| 28 | **Гимнастика**Правила т/б на уроке гимнастики.Обучение строевые упражнения из шага на месте на ходу в колонне и шеренге, перестроениеРазвивать физические качества. |
| 29 | Т.п.: элементы акробатики.Обучение упражнения из упора присев силой стойки на голове и руках (мальчики), равновесие на одной (девочки).Закрепить строевые упражнения. Развивать физические качества. |
| 30 | Соревнование, игра. |
| 31 | Закрепление упражнений из упора присев силой стойка на голове и руках (мальчики) равновесие на одной (девочки).Совершенствование строевых упражнений. Развивать физические качества. |
| 32 | Обучение длинный кувырок вперед с трех шагов в разбеге (мальчики), выпад вперед кувырок вперед (девочки).Совершенствование упражнения из упора присев с силой стойка на голове и руках (мальчики), равновесие на одной (девочки).Сдача контрольного упражнения строевые упражнения |
| 33 | Соревнование, игра. |
| 34 | Т.п.: подготовка к трудовой деятельности и службе в армии.Обучение технике опорного прыжка прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки)Закрепление длинного кувырка вперед с трех шагов разбега (мальчики), (девочки) выпад вперед, кувырок вперед.Сдача контрольного упражнения (М) из упора присев силой стойка на голове и руках, (Д) равновесие на одной. |
| 35 | Закрепление техники опорного прыжка (мальчики) и (девочки). Совершенствование (мальчики) длинного кувырка вперед, (девочки) выпад вперед кувырок вперед.Развивать физические качества. |
| 36 | Соревнование, игра. |
| 37 | Т.п.: приемы закаливания.Совершенствование техники опорного прыжка (мальчики) и (девочки).Сдача контрольного упражнения (М). длинный кувырок вперед, (Д). выпад вперед кувырок вперед.Развивать физические качества |
| 38 | Сдача контрольного упражнения опорный прыжок.Развивать физические качества. |
| 39 | Соревнование, игра. |
| 40 | Обучение подъем вперед (мальчики) махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Обучение вис прогнувшись с опорой в верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь (девочки).Развивать физические качества. |
| 41 | Т.п.: определение антропометрических показателей.Закрепление подъема в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (мальчики). Закрепление виса, прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь (девочки).Сдача контрольного упражнения подтягивание |
| 42 | Соревнование, игра. |
| 43 | Т.п.: изучение учебной литературы по физической культуре и спорту.Подъем в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (М). Вис, прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь (Д).Развивать физические качества |
| 44 | Сдача контрольного упражнения подъем в упор махом и силой, подъем махом вперед и сед ноги врозь (М), вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь (Д).Развивать физическиекачества. |
| 45 | Соревнование, игра. |
| 46 | **Единоборства**Правила поведения учащихся во время занятий.Повышение учебно-трудовой активности.Виды единоборств, гигиена борца.Провести игру перетягивание в парах. |
| 47 | Повторение техники захваты рук и ног.Провести игру выталкивание из круга. |
| 48 | Соревнование, игра. |
| 49 | Повторение техники освобождение от захватовРазвивать физические качества. |
| 50 | Повторение техники приемов борьбы за выгодное положение.Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| 51 | Соревнование , игра. |
| 52 | Т.п.: оказание первой помощи при травмах.Гигиена борца.Развивать физическиекачества. |
| 53 | Повторение видов единоборств.Развивать физическиекачества. |
| 54 | Соревнование, игра. |
| 55 | **Лыжная подготовка**Повторный инструктаж. Правила т/б на уроках лыжной подготовки.Повторение одновременных одношажных ходов.Равномерное передвижение 2000 м. |
| 56 | Обучение техники попеременного четырехшажного хода.Прохождение дистанции 2000 м. |
| 57 | Соревнование, игра. |
| 58 | Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.Равномерное прохождение дистанции 3000 м. |
| 59 | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.Прохождение дистанции 3000 м. |
| 60 | Соревнование, игра. |
| 61 | Сдача контрольного упражнения техника попеременного четырехшажного хода.Равномерно темповая тренировка 3000 м. |
| 62 | Обучение техники перехода с попеременных ходов на одновременные хода.Прохождение дистанции 4000 м. |
| 63 | Соревнование, игра. |
| 64 | Т.п.: значение занятия лыжным спортом.Закрепление техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходаРавномерное прохождение дистанции 4000 м. |
| 65 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные хода.Прохождение дистанции 4000 м. |
| 66 | Соревнование, игра. |
| 67 | Сдача контрольного упражнения переход с попеременных ходов на одновременные хода.Преодоление контруклона.Развивать физические качества. |
| 68 | Провести горнолыжную эстафету с преодолением препятствий.Развивать физические качества. |
| 69 | Соревнование, игра. |
| 70 | Т.п.: физическое развитие организма. Темповая тренировка до 5000 м.Развивать физические качества. |
| 71 | Сдача контрольного упражнения прохождение дистанции до 5000 м.Развивать физические качества. |
| 72 | Соревнование, игра. |
| 73 | **Спортивные игры**Правила т/б на уроках спортивных игр – баскетбол.Обучение взаимодействию трех игроков.Провести учебную игру .Развивать физические качества. |
| 74 | Т.п.: врачебный контроль.Закрепление техники взаимодействия трех игроков.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 75 | Соревнование, игра. |
| 76 | Совершенствование техники взаимодействия трех игроков.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 77 | Т.п.: самостоятельные занятия физическими упражнениями.Сдача контрольного упражнения техника взаимодействия трех игроков.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 78 | Соревнование, игра. |
| 79 | Т.п.: комплекс физических упражнений.Повторение броска мяча одной и двумя руками в прыжке.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 80 | Сдача контрольного упражнения бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 81 | Соревнование, игра. |
| 82 | Сдача контрольного упражнения двухсторонняя игра.Развивать физические качества. |
| 83 | **Народные игры**Тактика игры в русскую лапту.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 84 | Соревнование, игра. |
| 85 | Закрепление тактики игры в русскую лапту.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 86 | Т.п.: умение самостоятельно тренироваться.Совершенствование тактики игры в русскую лапту.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 87 | Соревнование, игра. |
| 88 | Т.п.: овладение учащимися организаторскими навыками.Сдача контрольного упражнения тактики игры в русскую лапту.Провести учебную игру.Развивать физические качества. |
| 89 | Т.п.: нравственные качества.Повторение техники удара мяча после подбрасывания.Провести двухстороннюю игру.Развивать физические качества. |
| 90 | Соревнование, игра. |
| 91. | Сдача контрольного упражнения двухсторонняя игра.Развивать физические качества. |
| 92 | **Легкая атлетика**Правила т/б на уроках легкой атлетики.Повторение техники бега 60м.Провести бег в медленном темпе 1000м.Развивать физические качества. |
| 93 | Соревнование, игра. |
| 94 | Т.п.: воспитание волевых качеств.Повторение техники прыжка в длину с 11-13 шагов.Сдача контрольного упражнения бег 60м, 100м.Развивать физические качества. |
| 95 | Повторение техники метания мяча 150г с 4-5 шагов.Сдача контрольного упражнения прыжок в длину с разбега.Развивать физические качества. |
| 96 | Соревнование, игра. |
| 97 | Т.п.: выполнения обязанности помощника судьи.Сдача контрольного упражнения метания мяча 150г.Провести бег в равномерном темпе 2000м.Развивать физические качества. |
| 98 | Провести бег с препятствиями, эстафеты, круговую тренировку.Развивать физические качества. |
| 99 | Соревнование, игра. |
| 100 | Т.п.: поддерживать индивидуальный уровень работоспособности.Сдача контрольного упражнения бег 2000м.Развивать физические качества. |
| 101 | Повторение двухсторонней игрыРазвивать физические качества. |
| 102 | Соревнование, игра. |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний** о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля ценностям.

**Лёгкая атлетика**

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние (юноши – до 18м., девушки – 12-14 м.). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух –четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

**Русская лапта**

*Техника защиты.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками - мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения, лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи, сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на точность приземления.

*Техника нападения.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

**Баскетбол**

Стойки и перемещения. Остановки, повороты с мячом и без мяча. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении, с пассивным сопротивлением соперника. Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника, с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Перехват мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение, защита в игровых взаимодействиях 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Игра по упрощенным правилам баскетбола.

**Гимнастика**

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

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

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

**На знания о физической культуре.**

Значение гимнастических упражненийдля развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры – олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

**Лыжная подготовка**

 Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 5 км. Игры на лыжах.

**Единоборства**

*На овладение техникой приемов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

*На развитие координационных способностей.* Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Силовые упражнения и единоборства в парах.

*На знания о физической культуре.* Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

*На овладение организаторскими способностями.* Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом*.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Спортивные игры** |
| Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | С пассивным сопротивлением защитника | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника и неведущей рукой | \_\_\_\_\_\_\_С пассивным сопротивлением защитника | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | Перехват мяча | \_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | \_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного падения | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | С изменением позиций | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину |
| Нападение быстрым прорывом (1:0) | (2:1) | (3:2) | -------------- |
| Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | ----------------- | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмёрка) |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетболаИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | Игра по правилам мини-баскетбола------------- | Игра по упрощенным правилам баскетбола------------------ |
| ГандболНа овладение техников передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | ------------------------ | ------------------------------ | --------------------------------------- |
| На освоение ловли и передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | С пассивным сопротивлением защитникаЛовля катящегося мяча | ---------------------------------- | -------------------------------- |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | -------------с пассивным сопротивлением защитника | ---------------------------------- | -------------------------------- |
| На овладение техникой броской мяча | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | Семиметровый штрафной бросок | Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Выравнивание и выбирание мячаБлокирование мяча | Перехват мячаИгра вратаря | ------------------------ | ------------------------------ |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | ----------------- | ------------------ | ------------------ |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения | --------------- | ---------------- | ---------------- |
| Позиционное нападение без изменения позиций игроков | с изменением позиций | --------------- | ------------- |
| Нападение быстрым прорывом (1:0) | (2:1) | (3:2) | Взаимодействие вратаря с защитником |
| Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | ------------------- | Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-гандболаИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | Игра по правилам мини-гандбола | Игра по упрощенным правилам мини-гандбола | -------------- |
| ------------- | ------------------- | --------------- |
| ФутболНа овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положенийКомбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | ------------- | ------------------- | --------------- |
| На освоение ударов по мячу остановок мяча | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу) | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма |
| Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | -------------- | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | ------------------ |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | С пассивным сопротивлением защитника | ------------------- | С активным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой ударов по воротам | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель | ------------- | ------------------- | --------------- |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | Перехват мяча | ------------------- | --------------- |
| Игра вратаря | ------------- | ------------------- | --------------- |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам | ------------------- | --------------- |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | ------------------- | --------------- |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения | ------------- | ------------------- | --------------- |
|  | Позиционные нападения без изменения позиций игроков | С изменением позиций | ------------------- | --------------- |
| Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | ------------- | ------------------- | --------------- |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров | ------------- | ------------------- | --------------- |
| Игры и игровые задания | ------------- | ------------------- | --------------- |
| ВолейболНа овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сеть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | ------------------- | --------------- |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | ------------------- | --------------- |
| На освоение техники приёма и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку | Передача мяча у сетки и в припрыжку через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2,3:3) и на укороченных площадках | ---------------------------------- | Игра по упрощенным правилам волейбола------------------------- | ------------------------------------ |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др., метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | ------------------- | --------------- |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин | ------------------- | --------------- |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | ------------------- | --------------- |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | Нижняя прямая подача мяча через сетку | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | ------------------ | Прямой нападающий удар при встречных передачах |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | ------------- | ------------------- | --------------- |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения | ------------- | ------------------- | --------------- |
| Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Позиционное нападение с изменением позиций | ----------------- | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведения, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах | ------------------- | --------------- |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), тренажерами, эспандерамиДевочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; седь ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне | Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь |
| Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев | Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок | Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь |
| На освоение опорных прыжков | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высока 80-100 см) | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) |
| Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) | Девочки: прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110 см) | Девочки: прыжок боком с (конь в ширину, высота 110 см) |
| На освоение акробатических упражнений | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках | Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега |
| Девочки: кувырок назад в полушпагат | Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад | Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | ------------------- | --------------- |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | ------------------- | --------------- |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скалкой, броски набивного мяча | ------------------- | --------------- |
| На развитие ловкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | ------------------- | --------------- |
| На знание о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. | ------------------- | --------------- |
| **Лёгкая атлетика** |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от 10 до 15 метров | От 15 до 30 м | От 30 до 40 м | Низкий старт до 30 м | --------------- |
| Бег с ускорением от 30 до 40 м | От 30 до 50 м | От 40 до 60 м | От 70 до 80 м | ----------------- |
| Скоростной бег до 40 м | До 50 м | До 60 м | До 70 м | ----------------- |
| Бег на результат 60 м | -------------- | -------------------- | Бег на результат 100 м | -------------- |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | Бег в равномерном темпе до 15 мин | Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин | -------------- | -------------- |
| Бег на 1000 м | Бег на 1200 м | Бег на 1500 м | Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) | -------------- |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | -------------- | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега | -------------- |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | -------------- | -------------- | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | -------------- |
| На овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | ------------------С расстояния 8-10 м | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12 мМетание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность изаданное расстояние | --------------Девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м----------------- | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м) |
|  | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью или боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту | ------------------- | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух сторон, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту | Бросок набивного мяча из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх | Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх |
| Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | --------------- | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | --------------- | Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | --------------- | --------------- |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | --------------- |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками) | --------------- | --------------- |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| На овладение организаторскими способностями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |
| **Лыжная подготовка** |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская горка» и др. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. |
| На знание физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах |
| **Элементы единоборств** |
| На овладение техникой приемов | -------------------- | ------------------ | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. |
| На развитие координационных способностей | -------------------- | ------------------ | Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | -------------------- | ------------------ | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знание о физической культуре | -------------------- | ------------------ | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. |
| Самостоятельные занятия | -------------------- | ------------------ | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры |
| На овладение организаторскими способностями | -------------------- | ------------------ | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом |
| **Плавание** |
| На освоение техники плавания | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой | Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. |
| На развитие выносливости | Повторение проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. игры и развлечения на воде. | -------------------- | ------------------ |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. | -------------------- | ------------------ |
| Знания о физической культуре | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя.Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | -------------------- | ------------------ |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей |
| На овладение организаторскими способностями | Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.Правила соревнований, правила судейства |

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

 Фронтальный опрос, фиксирование результатов (тестирование), контроль над правильностью исполнения упражнений, визуальная оценка действий, оценка практических умений, учёт результата, оценка результата.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

**Основная литература**

 1.Зданевич, А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./А.А.Зданевич, В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012

 2.Виленский, М.Я., Физическая культура 5-7 класс. /М.Я.Виленский.- М.: Просвещение, 2010

**Дополнительная литература**

 1.Зданевич, А.А. Физическая культура./А.АЗданевич, В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2009

 2. Лях, В.И. Мой друг физкультура/ В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2005

 3.Лях, В.И. Физическая культура тестовый контроль 5-9 классы./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2007

**Интернет-ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| ****Электронный адрес**** | ****Название сайта**** |
| [http://www.beluno.ru](http://www.beluno.ru/): | Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области |
| <http://ipkps.bsu.edu.ru/>: | Белгородский региональный институт ПКППС |
| [http://www.apkro.ru](http://www.apkro.ru/): | Академия повышения квалификации работников образования  |
| [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/): | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/): | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no |  [сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://spo.1september.ru/>-» | газета  "Спорт  в  школе |
| <http://festival.1september.ru/> | [Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок »](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |

**Оборудование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел****программы****(тема практического****занятия)** | **Оборудование** |
| **Примерный перечень необходимого оборудования** | **Количество** |
| **Комплект для занятий****по общей физической****подготовке** | Стенки гимнастические пролет 0,8 м | 0%. |
| Маты гимнастические  | 100%. |
| Скамейки гимнастические  | 100%. |
| Канаты для лазания 1-6м | 100%. |
| Перекладины  | 100%. |
| Мешочки с песком (200-250г.) | 0%. |
| **Оборудование для****контроля и оценки****действий** | Рулетки (25 и 10 м) 1 шт. | 50% |
| Свистки судейские  | 50% |
| Секундомеры  | 50% |
| Устройство для подъема флага  | 100%. |
| **Комплект для занятий****по гимнастике** | Жерди гимнастических брусьев школьных |  |
| - разновысокие  | 0% |
| - параллельные  | 100%. |
| Корпусы коня гимнастического школьного  | 100%. |
| Корпусы козла гимнастического школьного  | 100%. |
| Корпусы бревна гимнастического школьного | 0%. |
| Мостики гимнастические  | 100%. |
| Обручи гимнастические диаметром 90-95см.  | 50%. |
| Скакалки гимнастические  | 100%. |
| Помост для поднятия тяжестей  | 100%. |
| Гири весом  | 0%. |
| Гантели простые  | 0%. |
| **Комплект для занятий****по легкой атлетике** | Эстафетные палочки  | 100%. |
| Оборудование полосы препятствий  | 0%. |
| Комплект школьный для прыжков в высоту. | 0% |
| Мячи малые теннисные  | 50% |
| Флажки разные  | 50% |
| Гранаты  | 10%. |
| **Комплект для занятий****по спортивным играм** | Мячи футбольные  | 100%. |
| Мячи волейбольные  | 100%. |
| Мячи баскетбольные  | 100%. |
| Мячи для игры в ручной мяч  | 50%. |
| Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)  | 100%. |
| Насосы с иглами для надувания мячей  | 50%. |
| Сетка волейбольная  | 100% |
| Стойки волейбольные  | 100% |
| Щиты баскетбольные  | 50% |
| Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные | 50%. |
| Канат для перетягивания  | 100% |
| Измеритель высоты сетки  | 0% |
| Доска показателей счета игры  | 0 % |
| Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол) | 0%  |
| Биты для лапты | 100% |
| **Комплект для занятий****по лыжной подготовке** | Лыжи с креплениями, ботинки лыжные  | 90% |
| Палки лыжные  | 90% |