

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Самарский казачий кадетский корпус».

Утверждаю:
Директор ГБОУ "Самарский казачий
Кадетский корпус"

А.Ю.Рябов

»08.2016г.



Проверено:

Зам. директора по УВР

В.П. Сафронова
В.П. Сафронова

«*23*»08.2016г.

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № *1*

от «*29*»08.2016г.

Рабочая программа
основного общего образования по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 5 - 9 классов

Учитель : НИКОЛАЕВА О.Ю.

2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс, 2016 – 2017 учебный год

Предмет	Физическая культура
Класс	5-9
Часов в неделю	3
Часов по программе	510
Программа (гос., адаптированная, авторская, автор, издательство, год издания)	Лях В. И. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. / В. И. Лях. – 4-е изд. – М:Просвещение, 2014 г.
Уровень программы (базовый, расширенный, углубленный, профильный)	Базовый
Учебный комплект для учащихся (указать издательство, год издания)	<i>Учебник:</i> Лях В. И. Физическая культура. 5 – 7 классы. В. И. Лях. – 4-е изд. – М:Просвещение, 2014 г. Лях В. И. Физическая культура. 8 – 9 классы. В. И. Лях. – 4-е изд. – М:Просвещение, 2014 г.
	<i>Задачник:</i>
	<i>Рабочая тетрадь:</i>
Методические пособия, материалы для контроля,...	

Содержание и планируемые предметные результаты по темам.

5 КЛАСС

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания.

Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного замера частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повторение ранее изученных легкоатлетических упражнений.

Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции –1000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции –2000 м., челночный бег 3x10м., эстафетный бег, бег по пересеченной местности.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель.

Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

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

выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача одной рукой от груди, передача мяча в парах на месте и при встречном движении, броски мяча в кольцо с близкого расстояния, вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол. Двухсторонняя игра.

Волейбол: передача мяча перед собой и через сетку. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и без предметов. Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы, сгибание и разгибание рук в

упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

Лазание: по канату в три приёма.

Висы и упоры: из виса поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом одной, двумя, прогнувшись; из виса сзади, через вис согнувшись, вис. Подъём завесом одной в упор верхом, соскок перемахом.

Акробатические упражнения:

3 кувырка слитно вперёд и назад; стойки на лопатках, стойка на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».

Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:
опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

Развитие физических качеств:

выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе; попеременный двухшажный ход (схема движения); переход с попеременных ходов на одновременные.

Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова.

Спуски: с пологих склонов и гор в различных стойках; выход со склона и преодоление контр уклона.

Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой».

Торможения: «полуплугом», «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием».

Прохождение: коротких отрезков на быстроту (200 - 300 м.); на время 1 км. и в равномерном темпе до 3 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

Выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 КЛАСС

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура в современном обществе. Физическая культура в жизни великих людей.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техника движения и ее основные показатели. Способы уровня развития мышечной силы и гибкости. Правила страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции 30 м., 60м. на время и техника бега на короткие дистанции: совершенствование низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширование. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции – 1000 м. на время. Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2000 м. Общая и специальная физическая подготовка спринтера: упражнения для развития быстроты и реакции движения, для развития скорости бега, для развития скоростной выносливости, психофизическая подготовка спринтера.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега 5-7 шагов.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Броски мяча в кольцо в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке одной рукой с места. Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование). Различные виды сочетаний технических приемов игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

ВОЛЕЙБОЛ

Стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Переходы игроков по зонам. Учебные игры по заданию.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов. Акробатическая и гимнастическая подготовка.

Лазание: по канату в два приёма.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, равновесие на одной, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя (с помощью), стока на голове (мальчики).

Равновесие: по перевёрнутой гимнастической скамейке, бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной, соскоки.

Висы и упоры:

на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях – девочки.

Опорный прыжок: через гимнастического козла ноги врозь; вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Групповые гимнастические упражнения.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и способности к расслаблению (специальные упражнения лыжника)

Имитационные упражнения: на месте и в движении.

Специальные упражнения прикладного характера: с лыжами и на лыжах.

Передвижение на лыжах: совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.

Бесшажный ход под уклон.

Спуски: с поворотами переступанием и «упором».

Подъёмы: в зависимости от крутизны склона, горы.

Прохождение: дистанций со сменой способов ходов в зависимости от рельефа местности до 4 км. – мальчики, 3 км. – девочки; 2 км. на время.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

Выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Влияние физических упражнений и питания на телосложение. Роль врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Коррекция осанки и телосложение. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующие развитию выносливости. Правила и навыки самоконтроля во время выполнения упражнений на выносливость.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции – 30 м, 60 м, на средние дистанции – 1000 м, на длинные дистанции с переменной скоростью – 2000 м, челночный бег 3x10 м., техника эстафетного бега, 6 - ти минутный бег.

Прыжки: Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом

«Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»

Обучающийся научится:

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ. Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока. Техника основных элементов игры: Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по

высокой траектории на расстояние 10-15 м на месте и в движении. Передача мяча при

встречном движении с отскоком от пола. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Ловля мяча с полуотскока; ловля высоколетающего мяча. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Ведение мяча без зрительного контроля.

Броски по кольцу с различных точек площадки.

Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ВОЛЕЙБОЛ. Перемещения в стойке игрока вправо, влево, вперёд, назад. Передачи и

приёмы: мяча двумя руками сверху и снизу на месте через сетку и с перемещениями вправо, влево, вперёд, назад.

Подачи мяча: верхняя прямая и боковая с расстояния 5 - 6 м. Учебные игры с переходом игроков по зонам и с заданиями.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Лазание: по канату в два и три приёма на время.

Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений; обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной (девушки).

Равновесие: на повышенных опорах.

Опорные прыжки: через гимнастического коня в длину – ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях – девочки. Парные гимнастические упражнения.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Передвижения: с лыжами и на лыжах к месту занятий (в строю). Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в зависимости от рельефа местности. Обучение коньковому ходу на лыжах и его применению. Скрытые передвижения на лыжах – перебежки и переползания. Преодоление препятствий – изгородей, канав, уступов и выступов.

Спуски, подъёмы, торможения: ранее изученными способами.

Прохождение: отрезков 400-500 м. на время по 2-3 раза, бег на время 3 км. – юноши, 2 км. – девушки, равномерным темпом до 5 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

Выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом и коньковым ходом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 КЛАСС

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Развитие волевых и нравственных качеств. Правила самостоятельной тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Правила и назначение спортивных соревнований.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции – 30 м, 60 м; на средние дистанции – 1000 м на время; на длинные дистанции – 2000 м на время; челночный бег 3x10 м; эстафетный бег 4x60 м; финиш на различных дистанциях.

Прыжки: в длину и в высоту с разбега на максимальный результат ранее изученным способом; в длину с места на результат; тройной прыжок с разбега.

Специальная физическая подготовка и совершенствование техники прыжков (беговая подготовка; скоростно-силовая подготовка; прыжковая подготовка).

Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ. Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока. Техника основных элементов игры: ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости. Передача мяча обманным движением с ударом в пол, через защитника на месте и в движении. Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра по заданию.

ВОЛЕЙБОЛ.

Приёмы и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками на месте и с перемещениями через сетку; приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку. Поддачи мяча: с лицевой линии избранным способом. Учебные игры.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.

Силовые упражнения: лазание по канату без помощи ног (юноши) и в три приёма (девушки); в висе поднимание прямых ног до положения угла 90 градусов; из положения лёжа поднимание туловища в быстром темпе. Упражнения с отягощениями, резиновым бинтом и сопротивлением партнёра. Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. Опорный прыжок: через гимнастического козла в ширину, высота 115 см., гимнастический мостик не ближе 80 см – прыжок ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения: поворот на месте махом вперёд. Передвижение на лыжах: Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах. Спуски и подъёмы: преодоление бугров и впадин при спусках с гор; эстафета со спусками и подъёмами в гору с 3-4-х разовым повторением. Прохождение дистанции: отрезков на быстроту 600-700 м. по 3- 4 раза; дистанции 3 км. (юноши), 2 км. (девушки); равномерным темпом до 5 км. Тактика прохождения дистанции в лыжных гонках в зависимости от условий скольжения и рельефа местности. Распределение сил по дистанции. Различные игры и эстафеты на лыжах.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

выполнять передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

9 КЛАСС

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма.

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты

сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции - 30 м, 60 м; на средние дистанции –1000 м; на длинные дистанции –2000 м; челночный бег 3x10 м; эстафетный бег 4x60 м и 4x100 м.; 6 - минутный бег. Прыжки: в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом. Метание: совершенствовать технику метания малого мяча (разбег, ритм разбега; финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»

Обучающийся научится:

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ. Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита. Техника основных элементов игры: Ловля высоколетающих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо от головы на месте, в прыжке и в движении. Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

ВОЛЕЙБОЛ

Приёмы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4-2-3-после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке. Подачи мяча: Нижняя подача на точность. Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, условиях учебной и игровой деятельности

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Акробатические упражнения: юноши из упора присев стойка на руках и голове;

длинный кувырок с трёх шагов разбега. Девушки равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушпагат. Силовые упражнения:

юноши – лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Подъём переворотом силой. Девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два приёма. Поднимание прямых ног в висе и лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге. Висы и упоры: юноши – упражнения на параллельных брусках. Девушки – упражнения на разновысоких брусках. Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. Опорный прыжок: Юноши – прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота

–115 см.). Девушки – через гимнаст. коня в ширину прыжок ноги через сторону. *Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"*

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах. Преодоление различных препятствий (забора, завала, ям).

Спуски и подъёмы: Эстафеты с подъёмами и спусками с гор определёнными способами по 3-4 раза. Прохождение дистанции: Эстафеты на быстроту прохождения отрезков 100-150 м определённым способом по 4-5 раз. Прохождение на время 3 км. – юноши и 2 км. – девушки. Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе со сменой способом ходов в зависимости от рельефа местности. Игровые задания на лыжах. Слаломная подготовка.

Подготовка юных судей по лыжному спорту.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Виды программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры	33	33	32	29	29
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	18	18	18
4	Легкая атлетика	27	27	28	28	28
5	Лыжная подготовка	20	20	22	22	22
6	Элементы единоборств	-	-	2	5	5

7	Плавание	-	-	-	-	-
8	Итого	102	102	102	102	102

"Согласовано"
 Зам. директора по УВР
 _____ В.П.Сафронова
 " ____ " _____ 20 ____

"Рассмотрено" на МО
 Протокол № ____ от " ____ " _____ 20 ____

Календарно- тематическое планирование

5 класс

№ урока	Сроки	Содержание (тема урока)	Характеристика деятельности обучающихся
I четверть. Легкая атлетика (15 часов)			
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (легкая атлетика)	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Спринтерский бег. СБУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Спринтерский бег. Высокий старт. Скоростной бег на короткие дистанции.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4		Спринтерский бег. Высокий старт. Скоростной бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5		Метание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6		Метание. Броски и толчки набивных мячей.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
7		Метание. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
8		Метание. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание на результат.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

9		Бег по пересеченной местности (1500 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
10		Бег в чередовании с ходьбой (до 3000м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
11		Прыжки в длину. СПУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
12		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
13		Гладкий бег по стадиону на результат 6 минут.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
14		Прыжки в длину с разбега. СПУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15		Прыжки в длину с разбега на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
16		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (Спортивные игры)	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
17		Баскетбол. Стойки и перемещения. Повороты. Правила игры в баскетбол. Ч/Б на результат.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
18		Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19		Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20		Баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21		Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

24		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27		Упражнения на развитие силы. Тестирование силы на результат.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
II четверть. Спортивная гимнастика и акробатика (22 часов)			
28		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29		Строевые упражнения. Круговая тренировка.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32		Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33		Акробатика. Упражнения на развитие силы. Тестирование гибкости на результат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34		Акробатика. Составление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Акробатика. Зачет.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
37		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
40		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

41		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
46		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
48		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
49		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
50		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
51		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
III четверть. Лыжная подготовка. (20 час)			
52		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях лыжным спортом.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.
53		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
54		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
55		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
56		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Подъем "лесенкой"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
57		Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.

58		Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
59		Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
60		Лыжный спорт. Подъем "Елочкой", "Полуелочкой"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
61		Лыжный спорт. Торможение "Упором" (полуплугом)	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
62		Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
63		Лыжный спорт. Повороты на месте и в движении "Переступанием"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
64		Лыжный спорт. Повороты на месте и в движении "Переступанием"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
65		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 5000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
66		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 5000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
67		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 5000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
68		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 5000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
69		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 5000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
70		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 5000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
71		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 5000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
72		Лыжный спорт. Прохождение дистанции на результат	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
Легкая атлетика (4 часа)			
73		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (105/100 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
74		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (105/100 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

75		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (105/100 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
76		Учетный урок по прыжкам в высоту	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)			
77		Обучение технике стоек и перемещений.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
78		Верхняя передача, передача над собой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79		Обучение технике нижней передачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80		Обучение технике нижней передачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81		Прямая подача сверху.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
IV четверть. Волейбол (3 часа)			
82		Пионербол с элементами волейбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83		Пионербол с элементами волейбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84		Пионербол с элементами волейбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Баскетбол (3 часа)			
85		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
86		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
87		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
88		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
89		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
90		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Легкая атлетика (12 часов)			

91		Определение уровня координационных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92		СПУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93		Определение уровня скоростно силовых способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
94		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
96		СБУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
97		Определение уровня скоростных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
98		Метание. Повторение пройденного материала	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99		Зачетный урок по метанию	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
100		Бег по пересеченной местности (1500 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
101		Оределение уровня развития выносливости	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102		Подведение итогов учебного года	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.

"Согласовано"

"Рассмотрено" на МО

Зам. директора по УВР

Протокол № _____ от " _____ " _____ 20 _____

_____ В.П.Сафронова

" _____ " _____ 20 _____

Календарно- тематическое планирование

6 класс

№ урока	Сроки	Содержание (тема урока)	Характеристика деятельности обучающихся
I четверть. Легкая атлетика (15 часов)			
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (легкая атлетика)	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Спринтерский бег. СБУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Спринтерский бег. Высокий старт. Скоростной бег на короткие дистанции.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4		Спринтерский бег. Высокий старт. Скоростной бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5		Метание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6		Метание. Броски и толчки набивных мячей.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
7		Метание. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
8		Метание. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание на результат.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
9		Бег по пересеченной местности (2000 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
10		Бег в чередовании с ходьбой (до 4000м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
11		Прыжки в длину. СПУ	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

12		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки на результат.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
13		Гладкий бег по стадиону на результат 6 минут.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
14		Прыжки в длину с разбега. СПУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15		Прыжки в длину с разбега на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
16		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (Спортивные игры)	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
17		Баскетбол. Стойки и перемещения. Повороты. Правила игры в баскетбол. Ч/Б на результат.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
18		Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19		Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20		Баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21		Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места и в движении. Броски одной рукой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Сочетание приёмов.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
24		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

27		Упражнения на развитие силы. Тестирование силы на результат.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
II четверть. Спортивная гимнастика и акробатика (22 часа)			
28		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29		Строевые упражнения. Круговая тренировка.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32		Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33		Акробатика. Упражнения на развитие силы. Тестирование гибкости на результат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34		Акробатика. Составление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Акробатика. Зачет.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
37		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
40		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

46		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
48		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
49		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
50		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
51		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
III четверть. Лыжная подготовка. (20 час)			
52		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях лыжным спортом.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.
53		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
54		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный одношажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
55		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный двухшажный ход.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
56		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Подъем "лесенкой"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
57		Лыжный спорт. Изучение одновременного бесшажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
58		Лыжный спорт. Изучение одновременного бесшажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
59		Лыжный спорт. Изучение одновременного бесшажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
60		Лыжный спорт. Преодоление бугров и впадин	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
61		Лыжный спорт. Преодоление бугров и впадин	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
62		Лыжный спорт. Изучение одновременного одношажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
63		Лыжный спорт. Спуск в высокой стойке	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
64		Лыжный спорт. Повороты на месте и в движении "Переступанием"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
65		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 6000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости

66		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 6000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
67		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 6000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
68		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 6000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
69		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 6000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
70		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 6000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
71		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 6000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
72		Лыжный спорт. Прохождение дистанции на результат	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
Легкая атлетика (4 часа)			
73		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (115-105 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
74		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (115-105 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
75		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (115-105 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
76		Учетный урок по прыжкам в высоту	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)			
77		Техника стоек и перемещений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78		Верхняя передача, передача над собой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79		Нижняя передача, передача над собой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80		Обучение техники нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81		Прямая подача сверху.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
IV четверть. Волейбол (3 часа)			

82		Двусторонняя игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83		Двусторонняя игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84		Двусторонняя игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Баскетбол (3 часа)			
85		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
86		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
87		Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
88		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
89		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
90		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Легкая атлетика (12 часов)			
91		Определение уровня координационных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92		СПУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93		Определение уровня скоростно силовых способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
94		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

96		СБУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
97		Определение уровня скоростных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
98		Метание. Повторение пройденного материала	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99		Зачетный урок по метанию	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
100		Бег по пересеченной местности (2000 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
101		Определение уровня развития выносливости	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102		Подведение итогов учебного года	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.

"Согласовано"

Зам. директора по УВР

В.П.Сафронова

" _____ " _____ 20 _____

"Рассмотрено" на МО

Протокол № _____ от " _____ " _____ 20 _____

Календарно- тематическое планирование

7 класс

№ урока	Сроки	Содержание (тема урока)	Характеристика деятельности обучающихся
I четверть. Легкая атлетика (15 часов)			
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (легкая атлетика)	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Спринтерский бег. СБУ	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Спринтерский бег. Средний старт. Ускорение на максимальной скорости	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4		Спринтерский бег. Бег сериями на ускорение. Пробегание короткой дистанции с максимальной скоростью.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5		Спринтерский бег. СБУ. Бег на результат 60 м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6		Метание. Многоскоки. Метание с разбега	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
7		Метание с разбега на дальность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
8		Метание на результат.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
9		Бег по пересеченной местности (2500 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
10		Бег в чередовании с ходьбой до 4000м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
11		Прыжки в длину. СПУ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

12		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки на результат.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
13		Гладкий бег по стадиону на результат 6 минут.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
14		Прыжки в длину с разбега. СПУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15		Прыжки в длину с разбега на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
16		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (Спортивные игры)	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
17		Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов. Правила игры в баскетбол. Ч/Б на результат.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
18		Баскетбол. Ловля и передача на месте и в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19		Баскетбол. Ловля и передача мяча с сопротивлением соперника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20		Баскетбол. Ведение мяча. Финты.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21		Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места из различных частей зала.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22		Баскетбол. Броски мяча по кольцу в движении с использованием ранее изученных комбинаций.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23		Двухсторонняя игра в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
24		Двухсторонняя игра в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25		Двухсторонняя игра в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26		Двухсторонняя игра в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27		Упражнения на развитие силы. Тестирование силы на результат.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
II четверть. Спортивная гимнастика и акробатика (18 часа)			

28		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29		Строевые упражнения. Круговая тренировка.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32		Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33		Акробатика. Упражнения на развитие силы. Тестирование гибкости на результат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34		Акробатика. Составление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Акробатика. Зачет.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
37		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
40		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

46		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
48		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
49		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
50		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
51		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
III четверть. Лыжная подготовка. (22 час)			
52		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях лыжным спортом.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.
53		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
54		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременные ходы	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
55		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Подъемы, спуски и торможения.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
56		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Повороты на месте и в движении.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
57		Лыжный спорт. Изучение попеременного четырехшажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
58		Лыжный спорт. Изучение попеременного четырехшажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
59		Лыжный спорт. Изучение попеременного четырехшажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
60		Лыжный ход. Поворот "Махом"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
61		Лыжный ход. Поворот "Плугом" в движении.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
62		Лыжный ход. Переход с попеременного хода на одновременный.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
63		Лыжный ход. Спуск в высокой стойке.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.

64		Лыжный ход. Переход с попеременного хода на одновременный.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
65		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 7000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
66		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 7000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
67		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 7000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
68		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 7000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
69		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 7000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
70		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 7000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
71		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 7000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
72		Лыжный спорт. Прохождение дистанции на результат	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
Легкая атлетика (4 часа)			
73		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (120-110 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
74		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (120-110 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
75		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (120-110 см)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
76		Учетный урок по прыжкам в высоту	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)			
77		Техника стоек и перемещений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78		Верхняя и нижняя передача, передача над собой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79		Обучение техники нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80		Блокирование.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

81		Прямая подача сверху.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
IV четверть. Волейбол (3 часа)			
82		Двусторонняя игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83		Двусторонняя игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84		Двусторонняя игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Баскетбол (3 часа)			
85		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
86		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
87		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
88		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
89		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
90		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Легкая атлетика (12 часов)			
91		Определение уровня координационных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92		СПУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93		Определение уровня скоростно силовых способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
94		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95		Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
96		СБУ	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

97		Определение уровня скоростных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
98		Метание. Повторение пройденного материала	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99		Зачетный урок по метанию	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
100		Бег по пересеченной местности (2500 м)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
101		Оределение уровня развития выносливости	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102		Подведение итогов учебного года	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.

"Согласовано"
Зам. директора по УВР

_____ В.П.Сафронова
" ____ " _____ 20____

"Рассмотрено" на МО
Протокол № _____ от " ____ " _____ 20____

Календарно- тематическое планирование
8 класс

№ урока	Сроки	Содержание (тема урока)	Характеристика деятельности обучающихся
I четверть. Легкая атлетика (15 часов)			
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (легкая атлетика)	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Спринтерский бег. СБУ	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Спринтерский бег. Средний старт. Ускорение на максимальной скорости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4		Спринтерский бег. Бег сериями на ускорение. Пробегание короткой дистанции с максимальной скоростью.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5		Спринтерский бег. СБУ. Бег на результат 60 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
6		Метание. Многоскоки. Метание с разбега	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7		Метание с разбега на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8		Метание на результат.	Применяют метательные упражнения, для развития соответствующих физических способностей
9		Бег по пересеченной местности (3000 м)	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10		Бег в чередовании с ходьбой до 4500м.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

11		Прыжки в длину. СПУ.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
12		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки на результат.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
13		Гладкий бег по стадиону на результат 6 минут.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
14		Прыжки в длину с разбега. СПУ	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
15		Прыжки в длину с разбега на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
16		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (Спортивные игры)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
17		Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов. Ч/Б на результат.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18		Баскетбол. Ловля и передача в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19		Баскетбол. Ловля и передача мяча с сопротивлением соперника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20		Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Финты.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21		Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22		Баскетбол. Броски мяча по кольцу в движении с использованием ранее изученных комбинаций.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23		Двухсторонняя игра в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
24		Двухсторонняя игра в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25		Двухсторонняя игра в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

27		Упражнения на развитие силы. Тестирование силы на результат.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
II четверть. Спортивная гимнастика и акробатика (18 часа)			
28		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29		Строевые упражнения. Круговая тренировка.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
30		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32		Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33		Акробатика. Упражнения на развитие силы. Тестирование гибкости на результат.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34		Акробатика. Составление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Акробатика. Зачет.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
37		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
40		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

44		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
46		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
48		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
49		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
50		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
51		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
III четверть. Лыжная подготовка. (22 час)			
52		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях лыжным спортом.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.
53		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
54		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный ходы	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
55		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Подъемы, спуски и торможения.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
56		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Повороты на месте и в движении.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
57		Лыжный спорт. Спуск в аэродинамической стойке.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
58		Лыжный спорт. Спуск в аэродинамической стойке.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
59		Лыжный спорт. Повторение попеременного четырехшажного хода	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
60		Лыжный ход. Поворот "Махом через лыжу назад"	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.

61		Лыжный ход. Поворот Поворот из упора на параллельных лыжах.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
62		Лыжный ход. Поворот Поворот из упора на параллельных лыжах.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
63		Лыжный ход. Скоростная выносливость. Отрезки по 400м	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
64		Лыжный ход. Переход с одновременного хода на попеременный.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
65		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 8000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
66		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 8000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
67		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 8000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
68		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 8000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
69		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 8000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
70		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 8000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
71		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 8000 м	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
72		Лыжный спорт. Прохождение дистанции на результат	Используют данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
Легкая атлетика (4 часа)			
73		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (125-115 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
74		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (125-115 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
75		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (125-115 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
76		Учетный урок по прыжкам в высоту	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)			
77		Совершенствование стоек и перемещений, ускорения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

78		Комбинации из освоенных элементов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79		Комбинации из освоенных элементов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80		Тактика позиционного нападения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81		Тактика позиционного нападения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
IV четверть. Волейбол (3 часа)			
82		Двусторонняя игра в волейбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
83		Двусторонняя игра в волейбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
84		Двусторонняя игра в волейбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Баскетбол (3 часа)			
85		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
86		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
87		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
88		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
89		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
90		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Легкая атлетика (12 часов)			
91		Определение уровня координационных способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
92		СПУ	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

93		Определение уровня скоростно силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
94		Эстафетный бег	Используют упражнения для развития названных координационных способностей
95		Эстафетный бег	Используют упражнения для развития названных координационных способностей
96		СБУ	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
97		Определение уровня скоростных способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
98		Метание. Повторение пройденного материала	Используют упражнения для развития названных координационных способностей
99		Зачетный урок по метанию	Используют упражнения для развития названных координационных способностей
100		Бег по пересеченной местности (3000 м)	Используют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
101		Оределение уровня развития выносливости	Используют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102		Подведение итогов учебного года	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.

"Согласовано"

Зам. директора по УВР

В.П.Сафронова

" _____ " _____ 20 _____

"Рассмотрено" на МО

Протокол № _____ от " _____ " _____ 20 _____

Календарно- тематическое планирование

9 класс

№ урока	Сроки	Содержание (тема урока)	Характеристика деятельности обучающихся
I четверть. Легкая атлетика (15 часов)			
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (легкая атлетика)	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Спринтерский бег. СБУ	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Спринтерский бег. Низкий старт. Ускорение на максимальной скорости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4		Спринтерский бег. Бег сериями на ускорение. Пробегание короткой дистанции с максимальной скоростью.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5		Спринтерский бег. СБУ. Бег на результат 60 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
6		Метание. Многоскоки. Метание гранаты с разбега	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7		Метание гранаты с разбега на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8		Метание гранаты на результат.	Применяют метательные упражнения, для развития соответствующих физических способностей
9		Бег по пересеченной местности (3500 м)	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10		Бег в чередовании с ходьбой до 5000м.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
11		Прыжки в длину. СПУ.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

12		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки на результат.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
13		Гладкий бег по стадиону на результат 6 минут.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
14		Прыжки в длину с разбега. СПУ	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
15		Прыжки в длину с разбега на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
16		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (Спортивные игры)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
17		Баскетбол. Игровые комбинации из освоенных элементов. Ч/Б на результат.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18		Баскетбол. Ловля и передача в движении с сопротивлением соперника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19		Баскетбол. Ловля и передача мяча в игровых ситуациях	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20		Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Финты.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21		Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22		Баскетбол. Броски мяча по кольцу в движении с использованием ранее изученных комбинаций.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
24		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27		Упражнения на развитие силы. Тестирование силы на результат.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
II четверть. Спортивная гимнастика и акробатика (18 часа)			

28		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29		Строевые упражнения. Круговая тренировка.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
30		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32		Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33		Акробатика. Упражнения на развитие силы. Тестирование гибкости на результат.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34		Акробатика. Составление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Акробатика. Зачет.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
37		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
40		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

46		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
48		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
49		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
50		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
51		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
III четверть. Лыжная подготовка. (22 час)			
52		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях лыжным спортом.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.
53		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
54		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
55		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный бесшажный ход	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
56		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный одношажный ход	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
57		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный двухшажный ход	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
58		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный четырехшажный ход	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
59		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Спуски в различных стойках.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
60		Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Торможения	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
61		Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Повороты в движении	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.

62		Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Переход с одновременного хода на попеременный.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
63		Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Поворот с опорой о палку.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
64		Лыжный ход. Переход с попеременного хода на одновременный.	Описывают технику данных упражнений, выявляя и устраняя ошибки.
65		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
66		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
67		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
68		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
69		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
70		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
71		Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
72		Лыжный спорт. Прохождение дистанции на результат	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
Легкая атлетика (4 часа)			
73		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (130 - 120 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
74		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (130 - 120 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
75		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (130 - 120 см)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
76		Учетный урок по прыжкам в высоту	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)			
77		Совершенствование стоек и перемещений, ускорения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

78		Комбинации из освоенных элементов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79		Комбинации из освоенных элементов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80		Тактика позиционного нападения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81		Тактика позиционного нападения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
IV четверть. Волейбол (3 часа)			
82		Двусторонняя игра в волейбол с судейством учащихся	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
83		Двусторонняя игра в волейбол с судейством учащихся	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
84		Двусторонняя игра в волейбол с судейством учащихся	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Баскетбол (3 часа)			
85		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
86		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
87		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
88		Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
89		Развитие гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости
90		Развитие силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Легкая атлетика (12 часов)			
91		Прыжок в длину с места	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
92		СПУ	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

93		Скоростно-силовые упражнения	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
94		Эстафетный бег	Используют упражнения для развития названных координационных способностей
95		Эстафетный бег	Используют упражнения для развития названных координационных способностей
96		СБУ	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
97		Метание. Повторение пройденного материала	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
98		Метание. Повторение пройденного материала	Используют упражнения для развития названных координационных способностей
99		Административный зачет	Используют упражнения для развития названных координационных способностей
100		Бег по пересеченной местности (3500 м)	Используют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
101		Бег по пересеченной местности (3500 м)	Используют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102		Подведение итогов учебного года	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.