

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом  
совете ГБОУ СОШ №4  
п.г.т. Безенчук

Протокол № 1 от «30»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР



Демидова Е.Б.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Щехойлова Л.В.

Приказ № 260-од от «30»  
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

п.г.т. Безенчук 2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения Основной образовательной программы, требованиями Федерального государственного образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);

Рабочая программа курса «Физическая культура» сформирована на основе рабочей программы «Физическая культура: 5-9 классы (автор: В.И. Лях, М.: - Просвещение, 2019 г.), в соответствии с федеральным перечнем учебников, утверждённым Приказом МОиН РФ от 28.12.2018 № 345, и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

-Учебник:

1. Физическая культура: учеб.для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; Под ред. М.Я.Виленского М.:Просвещение,2018.;
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях - М.: Просвещение,2018.;

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889.

### **1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий

спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **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).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

#### **4. Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

---



«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест) | Воз<br>раст<br>(лет) | Уровень    |           |            |         |           |            |
|----------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------|-----------|------------|---------|-----------|------------|
|          |                           |                                     |                      | Мальчики   |           |            | девочки |           |            |
|          |                           |                                     |                      | Низкий     | Средний   | Высокий    | Низкий  | Средний   | Высокий    |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                         | 11                   | 6,3 и выше | 6,1—5,5   | 5,0 и ниже | 6,4     | 6,3—5,7   | 5,1 и ниже |
|          |                           |                                     | 12                   | 6,0        | 5,8—5,4   | 4,9        | 6,3     | 6,2—5,5   | 5,0        |
|          |                           |                                     | 13                   | 5,9        | 5,6—5,2   | 4,8        | 6,2     | 6,0—5,4   | 5,0        |
|          |                           |                                     | 14                   | 5,8        | 5,5 – 5,1 | 4,7        | 6,1     | 5,9 – 5,4 | 4,9        |
|          |                           |                                     | 15                   | 5,5        | 5,3 – 4,9 | 4,5        | 6,0     | 5,8 – 5,3 | 4,9        |
| 2        | Координационные           | Челночный бег<br>3x10 м, с          | 11                   | 9,7 и выше | 9,3—8,8   | 8,5 и ниже | 10,1    | 9,7—9,3   | 8,9 и ниже |
|          |                           |                                     | 12                   | 9,3        | 9,0—8,6   | 8,3        | 10,0    | 9,6—9,1   | 8,8        |
|          |                           |                                     | 13                   | 9,3        | 9,0—8,6   | 8,3        | 10,0    | 9,5—9,0   | 8,7        |
|          |                           |                                     | 14                   | 9,0        | 8,7 – 8,3 | 8,0        | 9,9     | 9,4 – 9,0 | 8,6        |
|          |                           |                                     | 15                   | 8,6        | 8,4 – 8,0 | 7,7        | 9,7     | 9,3 – 8,8 | 8,5        |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжок в<br>длину с места, см       | 11                   | 140 и ниже | 160—180   | 195 и выше | 130     | 150—175   | 185 и выше |
|          |                           |                                     | 12                   | 145        | 165—180   | 200        | 135     | 155—175   | 190        |
|          |                           |                                     | 13                   | 150        | 170—190   | 205        | 140     | 160—180   | 200        |
|          |                           |                                     | 14                   | 160        | 180 – 195 | 210        | 145     | 160 – 180 | 200        |
|          |                           |                                     | 15                   | 175        | 190 – 205 | 220        | 155     | 165 – 185 | 205        |

|   |              |   |    |          |           |             |          |           |           |
|---|--------------|---|----|----------|-----------|-------------|----------|-----------|-----------|
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег,<br>м  | 11 | 900      | 1000-1100 | 1300 и выше | 700      | 850-1000  | 1100      |
|   |              |   | 12 | 950      | 1100-1200 | 1350        | 750      | 900-1050  | 1150      |
|   |              |   | 13 | 1000     | 1150-1250 | 1400        | 800      | 950-1100  | 1200      |
|   |              |   | 14 | 1050     | 1200-1300 | 1450        | 850      | 1000-1150 | 1250      |
|   |              |   | 15 | 1100     | 1250-1350 | 1500        | 900      | 1050-1200 | 1300      |
| 5 | Гибкость     | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сидя, см                                    | 11 | 2 и ниже | 6—8       | 10 и выше   | 4 и ниже | 8—10      | 15 и выше |
|   |              |   | 12 | 2        | 6—8       | 10          | 5        | 9—11      | 16        |
|   |              |   | 13 | 2        | 5—7       | 9           | 6        | 10—12     | 18        |
|   |              |   | 14 | 3        | 7—9       | 11          | 7        | 12—14     | 20        |
|   |              |   | 15 | 4        | 8—10      | 12          | 7        | 12—14     | 20        |
| 6 | Силовые      | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-во раз<br>(мальчики) | 11 | 1        | 4—5       | 6 и выше    |          |           |           |
|   |              |   | 12 | 1        | 4—6       | 7           |          |           |           |
|   |              |   | 13 | 1        | 5—6       | 8           |          |           |           |
|   |              |   | 14 | 2        | 6—7       | 9           |          |           |           |
|   |              |   | 15 | 3        | 7—8       | 10          |          |           |           |
|   |              |   |    |          |           |             |          |           |           |
|   |              |   |    |          |           |             |          |           |           |
|   |              |   |    |          |           |             | 4 и ниже | 10—14     | 19 и выше |
|   |              |   |    |          |           |             | 4        | 11—15     | 20        |
|   |              |   |    |          |           |             | 5        | 12—15     | 19        |
|   |              |   |    |          |           | 5           | 13—15    | 17        |           |
|   |              |   |    |          |           | 5           | 12—13    | 16        |           |

**Контрольные нормативы для учащихся 5 класса.**

| Контрольные упражнения   | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 60 м (сек.)  | 10,1     | 10,8    | 11,0   | 10,5    | 11,0    | 11,5   |
| Прыжок в длину с места (см)  | 170      | 160     | 150    | 160     | 150     | 145    |
| Челночный бег 3X10 м (сек.)  | 8.5      | 9.3     | 9.7    | 8.9     | 9.7     | 10.1   |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз) | 6        | 4       | 1      | 18      | 14      | 10     |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)   | 18       | 15      | 12     | 16      | 14      | 10     |
| Кросс 1 500 м (мин., сек.)   | 8.30     | 9.00    | 9.30   | 9.30    | 9.50    | 10.10  |
| Лыжи 2 км (мин., сек.)   | 13.00    | 13.30   | 14.00  | 13.30   | 14.00   | 14.30  |

**Контрольные нормативы для учащихся 6 класса.**

| Контрольные упражнения  | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|---|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|   | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 60 м (сек.)   | 9,9      | 10,1    | 10,8   | 10,2    | 10,8    | 11,0   |
| Прыжок в длину с места (см)   | 175      | 165     | 145    | 165     | 155     | 135    |
| Челночный бег 3X10 м (сек.)   | 8,3      | 9,0     | 9,3    | 8,8     | 9,6     | 10,0   |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)                       | 7        | 5       | 3      |         |         |        |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз) |          |         |        | 20      | 15      | 12     |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)                | 18       | 16      | 12     | 16      | 14      | 10     |
| Кросс 1 500 м (мин., сек.)  | 8.00     | 8.30    | 9.00   | 9.00    | 9.30    | 10.00  |
| Лыжи 2 км (мин., сек.)  | 12.30    | 13.00   | 13.30  | 13.00   | 13.30   | 14.00  |

**Контрольные нормативы для учащихся 7 класса.**

| Контрольные упражнения   | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 60 м (сек.)  | 9,7      | 9,9     | 10,1   | 10,0    | 10,4    | 10,8   |
| Прыжок в длину с места (см)  | 180      | 170     | 150    | 170     | 150     | 140    |
| Челночный бег 3X10 м (сек.)  | 8,3      | 9,0     | 9,3    | 8,7     | 9,5     | 10,0   |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз) | 8        | 5       | 3      | 20      | 16      | 12     |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)   | 20       | 18      | 15     | 18      | 14      | 10     |
| Кросс 2 000 м (мин., сек.)   | 8.30     | 9.30    | 10.30  | 10.40   | 11.30   | 12.20  |
| Лыжи 2 км (мин., сек.)   | 12.00    | 12.30   | 13.00  | 12.30   | 13.00   | 13.30  |

**Контрольные нормативы для учащихся 8 класса.**

| Контрольные упражнения   | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 60 м (сек.)  | 9,5      | 9,7     | 10,0   | 9,7     | 10,1    | 10,8   |
| Прыжок в длину с места (см)  | 200      | 180     | 160    | 175     | 160     | 145    |
| Челночный бег 3X10 м (сек.)  | 8,0      | 8,7     | 9,0    | 8,6     | 9,4     | 9,9    |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз) | 9        | 6       | 4      | 25      | 18      | 16     |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)   | 23       | 21      | 20     | 18      | 15      | 13     |
| Кросс 2 000 м (мин., сек.)   | 8.30     | 9.10    | 10.10  | 10.30   | 11.00   | 12.00  |
| Лыжи 2 км (мин., сек.)   | 11.30    | 12.00   | 12.30  | 12.00   | 12.30   | 13.00  |



**Контрольные нормативы для учащихся 9 класса.**

| Контрольные упражнения   | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 60 м (сек.)  | 9,4      | 9,6     | 9,8    | 9,7     | 9,9     | 10,2   |
| Прыжок в длину с места (см)  | 210      | 190     | 175    | 180     | 165     | 155    |
| Челночный бег 3X10 м (сек.)  | 7,7      | 8,4     | 8,6    | 8,5     | 9,3     | 9,7    |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз) | 10       | 7       | 5      | 30      | 20      | 18     |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)   | 25       | 23      | 20     | 20      | 18      | 16     |
| Кросс 2 000 м (мин., сек.)   | 8.30     | 9.00    | 9.20   | 10.20   | 11.00   | 12.00  |
| Лыжи 3 км (мин., сек.)   | 14.30    | 15.00   | 16.00  | 19.00   | 19.30   | 20.30  |

## 5. Тематическое планирование

5 класс

| № | тема                               | кол-во часов |
|---|------------------------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики | 12           |
| 2 | Лёгкая атлетика                    | 30           |
| 3 | Лыжная подготовка                  | 18           |
| 4 | Спортивные игры: волейбол          | 21           |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол         | 21           |

6 класс

| № | тема                               | кол-во часов |
|---|------------------------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики | 12           |
| 2 | Лёгкая атлетика                    | 30           |
| 3 | Лыжная подготовка                  | 18           |
| 4 | Спортивные игры: волейбол          | 21           |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол         | 21           |

## 7 класс

| № | тема                               | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
|---|------------------------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики | 12           |
| 2 | Лёгкая атлетика                    | 30           |
| 3 | Лыжная подготовка                  | 18           |
| 4 | Спортивные игры: волейбол          | 21           |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол         | 21           |

## 8 класс

| № | тема                               | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
|---|------------------------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики | 12           |
| 2 | Лёгкая атлетика                    | 30           |
| 3 | Лыжная подготовка                  | 18           |
| 4 | Спортивные игры: волейбол          | 21           |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол         | 21           |

9 класс

| № | тема                               | кол-во часов |
|---|------------------------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики | 12           |
| 2 | Лёгкая атлетика                    | 30           |
| 3 | Лыжная подготовка                  | 18           |
| 4 | Спортивные игры: волейбол          | 21           |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол         | 21           |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 5 классе по четвертям.**

| №<br>п/п | Раздел программы                   | Общее      | Количество часов по четвертям |           |           |           |
|----------|------------------------------------|------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                    |            | 1четв.                        | 2четв.    | 3четв.    | 4четв.    |
| 1        | Теория физической культуры         |            | В процессе урока              |           |           |           |
| 2        | Гимнастика с элементами акробатики | 12         | 12                            |           |           |           |
| 3        | Лёгкая атлетика                    | 30         | 15                            |           |           | 15        |
| 4        | Лыжная подготовка                  | 18         |                               |           | 18        |           |
| 5        | Спортивные игры: волейбол          | 21         |                               |           | 12        | 9         |
| 6        | Спортивные игры: баскетбол         | 21         |                               | 21        |           |           |
| Всего    |                                    | <b>102</b> | <b>27</b>                     | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>24</b> |

## Календарно-тематическое планирование 5 класс

| №                               | Тема урока                               | Тип урока                          | Содержание урока   | Домашнее задание   | Дата |
|---------------------------------|--|------------------------------------|--|--|------|
| <b>І четверть</b>               |  |                                    |  |  |      |
| <b>Легкая атлетика 15 часов</b> |  |                                    |  |  |      |
| 1                               | Бег на короткие дистанции                | Вводный, изучение нового материала | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт – правила соревнований, техника выполнения. Бег на скорость с низкого старта – до 30 м. Игры на уроках л/атлетики.                                   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 2                               | Бег на средние дистанции, прыжки         | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 3                               | Бег на короткие дистанции, метание мяча  | Изучение нового материала          | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м. Метание мяча – правила соревнований, техника выполнения, выброс снаряда. Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 4                               | Бег на средние дистанции, прыжки         | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 5                               | Бег на короткие дистанции. Метание мяча. | Комбинированный                    | Финиширование – правила соревнований, способы, техника выполнения. Бег на скорость – до 60 м. Метание мяча – разбег, бросковые шаги. Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 6                               | Бег на средние дистанции. Прыжки.        | Изучение нового материала          | Кроссовый бег – до 8 минут. Прыжки – многоскоки, прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - правила соревнований, техника выполнения, фазы прыжка. Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |

|    |   |                           |  |  |  |
|----|---|---------------------------|--|--|--|
| 7  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег на скорость с низкого старта – до 60 м.<br>Метание мяча – бросковые шаги, выброс мяча.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 8  | Бег на средние дистанции. Прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 9  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 10 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижение вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 11 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – правила соревнований, виды эстафет, техника выполнения. Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                             | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |
| 12 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                             | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 13 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Комбинированный           | Передача эстафетной палочки – способы.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |

|  |   |                           |   |   |  |
|--|---|---------------------------|---|---|--|
|  |   |                           | Метание мяча с полного разбега.   |   |  |
| 14   | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.          | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.                               |  |
| 15   | Эстафетный бег.<br>Метание мяча               | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов</b> |   |                           |   |   |  |
| 16   | Кувырки                                       | Вводный                   | Техника безопасности на уроках гимнастики.<br>Фитнес-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение 2-3 кувырок подряд.<br>Стрейчинг (упражнения на растягивание и на гибкость) | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| 17   | Кувырки                                       | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение различных комбинаций из кувырок.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Стрейчинг.  | Повторить выполнение перекатов в группировке, стойки на лопатках.       |  |
| 18   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.<br>Техника выполнения, страховка.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.                        | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |
| 19   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Стойка на голове и руках.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.  | Выполнить упражнения на развитие гибкости                               |  |
| 20   | Переворот в сторону «Колесо».                 | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - техника выполнения, подводящие упражнения, опробывание.  | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |



|    |  |                           |  |   |  |
|----|--|---------------------------|--|---|--|
|    |  |                           | Выполнение связок из акробатических элементов.<br>Стрейчинг.   |   |  |
| 21 | Переворот в сторону «Колесо».  | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - подводящие упражнения, выполнение элемента.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 22 | Переворот в сторону «Колесо».<br>Разучивание акробатической комбинации | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Правила выполнения акробатической комбинации. Разучивание акробатической комбинации для мальчиков и для девочек.<br>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br>Стрейчинг.            | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 23 | Переворот в сторону «Колесо».<br>Акробатическая комбинация             | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br>Акробатическая комбинация.<br>Стрейчинг.  | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 24 | Акробатическая комбинация  | Контрольный               | Фитнес-разминка.<br>Акробатическая комбинация.<br>Сдача контрольного норматива – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br>Стрейчинг. | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 25 | Акробатическая комбинация  | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Кувырки (вперед, назад, связки).<br>Акробатическая комбинация.<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 26 | Акробатическая комбинация  | Контрольный               | Фитнес-разминка.<br>Акробатическая комбинация – зачет.   | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |

|                           |                                      |                 |   |  |  |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|---|--|--|
|                           |                                      |                 | Стрейчинг.  |  |  |
| 27                        | Стойки, переворот в сторону «Колесо» | Контрольный     | Фитнес-разминка.<br>Стойки – на лопатках, на голове и руках.<br>Переворот в сторону «Колесо».<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости                    |  |
| <b>II четверть</b>        |                                      |                 |   |  |  |
| <b>Баскетбол – 21 час</b> |                                      |                 |   |  |  |
| 28                        | Передачи мяча                        | Вводный         | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Передачи мяча: работа в парах.<br>Игры с мячом. | Подготовить сообщение: история возникновения игры баскетбол. |  |
| 29                        | Ведение мяча                         | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Ведение мяча: работа в парах.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                     | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |
| 30                        | Бросок в кольцо                      | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Бросок в кольцо: штрафной бросок.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                 | Выполнить упражнения на развитие силы.                       |  |
| 31                        | Передачи мяча                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование передач мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |
| 32                        | Ведение мяча.                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование ведения мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения на развитие силы.                       |  |
| 33                        | Бросок в кольцо.                     | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с места, с двух шагов.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |

|    |                                    |                 |   |  |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|--|--|
| 34 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование передач мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 35 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование ведения мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Повторить основные правила игры в баскетбол. |  |
| 36 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с двух шагов.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 37 | Передачи мяча                      | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – передачи мяча в движении в парах.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 38 | Ведение мяча                       | Контрольный     | Выполнение комбинации с ведением мяча на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                                | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 39 | Штрафной бросок                    | Контрольный     | Выполнение штрафного броска на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 40 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 41 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 42 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 43 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения.   | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |

|    |                                    |                 |   |   |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|---|--|
|    |                                    |                 | Тактика игры. Учебная игра.   |   |  |
| 44 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 45 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра. | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 46 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 47 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения на оценку.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 48 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой |  |

### III четверть

#### Лыжная подготовка – 18 часов

|    |                                   |                           |  |                                     |  |
|----|-----------------------------------|---------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 49 | Техника классических лыжных ходов | Водный                    | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Техника попеременного двухшажного хода.<br>Непрерывное передвижение на лыжах. | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 50 | Техника классических лыжных ходов | Изучения нового материала | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Непрерывное передвижение на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 51 | Техника классических лыжных ходов | Комбинированный           | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении.<br>Непрерывное передвижение на лыжах.                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 52 | Техника классических              | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |

|    |  |                           |   |   |  |
|----|--|---------------------------|---|---|--|
|    | лыжных ходов                           |                           | дистанции.  |   |  |
| 53 | Техника классических лыжных ходов      | Изучение нового материала | Одновременный бесшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции.                          | Подготовить сообщение: виды классических лыжных ходов.                      |  |
| 54 | Техника классических лыжных ходов      | Комбинированный           | Применение классических лыжных ходов во время прохождения дистанции. Игры на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 55 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 56 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 57 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 58 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 59 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах.                  | Подготовить сообщение: виды коньковых лыжных ходов.                         |  |
| 60 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах. Игры на лыжах.   | Подготовить сообщение: правила поведения и техники безопасности на спусках. |  |
| 61 | Техника преодоления спусков и подъемов | Изучение нового материала | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».                                    | Повторить выполнение стоек со спуска.                                       |  |
| 62 | Техника преодоления спусков и подъемов | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах. | Повторить выполнение стоек со спуска.                                       |  |
| 63 | Техника преодоления                    | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».                                    | Повторить выполнение стоек со спуска.                                       |  |

|                          |  |                           |   |  |  |
|--------------------------|--|---------------------------|---|--|--|
|                          | спусков и подъемов                             |                           | Непрерывное передвижение на лыжах.  |  |  |
| 64                       | Правила соревнований по лыжным гонкам          | Комбинированный           | Непрерывное передвижение на лыжах по учебной лыжне.<br>Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная эстафета.   | Подготовить сообщение: правила соревнований по лыжным гонкам.    |  |
| 65                       | Лыжная гонка на 2 км                           | Контрольный               | Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная гонка на 2 км.   | Повторить выполнение стоек со спуска.                            |  |
| 66                       | Техника преодоления спусков и подъемов         | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках.<br>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».<br>Непрерывное передвижение на лыжах.                                     | Подготовить сообщение: техника безопасности на уроках волейбола. |  |
| <b>Волейбол – 21 час</b> |  |                           |   |  |  |
| 67                       | Передача двумя руками сверху                   | Вводный                   | Техника безопасности на уроках волейбола.<br>Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху (работа в парах).<br>Правила игры. Игра в пионербол. | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 68                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Изучение нового материала | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 69                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Комбинированный           | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 70                       | Нижняя прямая подача                           | Изучение нового материала | Нижняя прямая подача – правила выполнения, техника, основные ошибки.<br>Совершенствование передач мяча – игра в кругу. Подводящие игры.                         | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 71                       | Нижняя прямая подача                           | Комбинированный           | Выполнение нижней прямой подачи через сетку перекрестным способом.<br>Передачи мяча через сетку.<br>Правила игры. Игра в пионербол.                             | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 72                       | Совершенствование                              | Комбинированный           | Передачи мяча в кругу, через сетку.   | Выполнить упражнения на  |  |

|                    |                                       |                 |  |   |  |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------|--|---|--|
|                    | технических приемов                   |                 | Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.  | развитие силы и гибкости.                         |  |
| 73                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 74                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 75                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 76                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 77                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 78                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| <b>IV четверть</b> |                                       |                 |  |   |  |
| 79                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 80                 | Совершенствование технических приемов | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 81                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 82                 | Тактические                           | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.  | Выполнить упражнения на                           |  |

|                                   |                              |                 |   |   |  |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|---|---|--|
|                                   | действия игроков             |                 | Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | развитие силы и гибкости.   |  |
| 83                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.  | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                                   |  |
| 84                                | Тактические действия игроков | Контрольный     | Сдача контрольного норматива –<br>подтягивание на высокой перекладине<br>(мальчики), сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                                   |  |
| 85                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.  | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                                   |  |
| 86                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.  | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                                   |  |
| 87                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.  | Повторить правила поведения<br>и техники безопасности на<br>уроках легкой атлетики. |  |
| <b>Легкая атлетика – 15 часов</b> |                              |                 |   |   |  |
| 88                                | Бег на средние дистанции     | Вводный         | Техника безопасности на уроках л/атлетики.<br>Кроссовый бег- до 5 минут.<br>Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение<br>разновидностей бега.  |  |
| 89                                | Развитие общей выносливости  | Комбинированный | Кроссовый бег – до 8 минут.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение<br>разновидностей бега.  |  |



|    |   |                           |   |  |  |
|----|---|---------------------------|---|--|--|
| 90 | Развитие быстроты и координации движений    | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 91 | Бег на короткие дистанции, метание мяча     | Комбинированный           | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м.<br>Метание мяча – выброс снаряда.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение техники прыжка в длину с места.   |  |
| 92 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 93 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость – до 60 м.<br>Метание мяча – разбег, бросковые шаги.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей прыжков.           |  |
| 94 | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 95 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 96 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Подготовить сообщение: виды эстафет в легкой атлетике. |  |
| 97 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                         | Повторить выполнение разновидностей прыжков.           |  |

|                              |  |                           |   |   |  |
|------------------------------|--|---------------------------|---|---|--|
| 98                           | Бег на средние дистанции. Прыжки       | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики | Повторить выполнение разновидностей бега.     |  |
| 99                           | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.       | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                       | Повторить выполнение разновидностей прыжков.  |  |
| 100                          | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.   | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.     |  |
| 101                          | Эстафетный бег.<br>Метание мяча        | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Подготовить сообщение: виды закаливания.      |  |
| 102                          | Эстафетный бег.<br>Полоса препятствий. | Комбинированный           | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.<br>Преодоление полосы препятствий.  | Составить план двигательной активности летом. |  |
| <b>Итого за год 102 часа</b> |  |                           |   |   |  |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 6 классе по четвертям.**

| №<br>п/п | Раздел программы                   | Общее      | Количество часов по четвертям |           |           |           |
|----------|------------------------------------|------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                    |            | 1четв.                        | 2четв.    | 3четв.    | 4четв.    |
| 1        | Теория физической культуры         |            | В процессе урока              |           |           |           |
| 2        | Гимнастика с элементами акробатики | 12         | 12                            |           |           |           |
| 3        | Лёгкая атлетика                    | 30         | 15                            |           |           | 15        |
| 4        | Лыжная подготовка                  | 18         |                               |           | 18        |           |
| 5        | Спортивные игры: волейбол          | 21         |                               |           | 12        | 9         |
| 6        | Спортивные игры: баскетбол         | 21         |                               | 21        |           |           |
| Всего    |                                    | <b>102</b> | <b>27</b>                     | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>24</b> |

## Календарно-тематическое планирование 6 класс

| №                               | Тема урока                                  | Тип урока                          | Содержание урока   | Домашнее задание   | Дата |
|---------------------------------|---|------------------------------------|--|--|------|
| <b>І четверть</b>               |   |                                    |  |  |      |
| <b>Легкая атлетика 15 часов</b> |   |                                    |  |  |      |
| 1                               | Бег на короткие дистанции                   | Вводный, изучение нового материала | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт – правила соревнований, техника выполнения. Бег на скорость с низкого старта – до 30 м. Игры на уроках л/атлетики.                                   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 2                               | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 3                               | Бег на короткие дистанции, метание мяча     | Изучение нового материала          | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м. Метание мяча – правила соревнований, техника выполнения, выброс снаряда. Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 4                               | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 5                               | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный                    | Финиширование – правила соревнований, способы, техника выполнения. Бег на скорость – до 60 м. Метание мяча – разбег, бросковые шаги. Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 6                               | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Изучение нового материала          | Кроссовый бег – до 8 минут. Прыжки – многоскоки, прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - правила соревнований, техника выполнения, фазы прыжка. Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |

|    |   |                           |   |  |  |
|----|---|---------------------------|---|--|--|
| 7  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег на скорость с низкого старта – до 60 м.<br>Метание мяча – бросковые шаги, выброс мяча.<br>Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 8  | Бег на средние дистанции. Прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 9  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 10 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 11 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – правила соревнований, виды эстафет, техника выполнения. Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |
| 12 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 13 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Комбинированный           | Передача эстафетной палочки – способы.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |

|  |   |                           |   |   |  |
|--|---|---------------------------|---|---|--|
|  |   |                           | Метание мяча с полного разбега.   |   |  |
| 14   | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.          | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.                               |  |
| 15   | Эстафетный бег.<br>Метание мяча               | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов</b> |   |                           |   |   |  |
| 16   | Кувырки                                       | Вводный                   | Техника безопасности на уроках гимнастики.<br>Фитнес-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение 2-3 кувырок подряд.<br>Стрейчинг (упражнения на растягивание и на гибкость) | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| 17   | Кувырки                                       | Комбинированный           | Фитне-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение различных комбинаций из кувырок.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Стрейчинг.   | Повторить выполнение перекатов в группировке, стойки на лопатках.       |  |
| 18   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.<br>Техника выполнения, страховка.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.                        | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |
| 19   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Стойка на голове и руках.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.  | Выполнить упражнения на развитие гибкости                               |  |
| 20   | Переворот в сторону «Колесо».                 | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - техника выполнения, подводящие упражнения, опробывание.  | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |

|    |  |                           |  |   |  |
|----|--|---------------------------|--|---|--|
|    |  |                           | Выполнение связок из акробатических элементов.<br>Стрейчинг.   |   |  |
| 21 | Переворот в сторону «Колесо».  | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - подводящие упражнения, выполнение элемента.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 22 | Переворот в сторону «Колесо».<br>Разучивание акробатической комбинации | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Правила выполнения акробатической комбинации. Разучивание акробатической комбинации для мальчиков и для девочек.<br>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br>Стрейчинг.            | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 23 | Переворот в сторону «Колесо».<br>Акробатическая комбинация             | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br>Акробатическая комбинация.<br>Стрейчинг.  | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 24 | Акробатическая комбинация  | Контрольный               | Фитнес-разминка.<br>Акробатическая комбинация.<br>Сдача контрольного норматива – подтигивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br>Стрейчинг. | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 25 | Акробатическая комбинация  | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Кувырки (вперед, назад, связки).<br>Акробатическая комбинация.<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 26 | Акробатическая комбинация  | Контрольный               | Фитнес-разминка.<br>Акробатическая комбинация – зачет.   | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |

|                           |                                      |                 |   |  |  |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|---|--|--|
|                           |                                      |                 | Стрейчинг.  |  |  |
| 27                        | Стойки, переворот в сторону «Колесо» | Контрольный     | Фитнес-разминка.<br>Стойки – на лопатках, на голове и руках.<br>Переворот в сторону «Колесо».<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости                    |  |
| <b>II четверть</b>        |                                      |                 |   |  |  |
| <b>Баскетбол – 21 час</b> |                                      |                 |   |  |  |
| 28                        | Передачи мяча                        | Вводный         | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Передачи мяча: работа в парах.<br>Игры с мячом. | Подготовить сообщение: история возникновения игры баскетбол. |  |
| 29                        | Ведение мяча                         | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Ведение мяча: работа в парах.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                     | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |
| 30                        | Бросок в кольцо                      | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Бросок в кольцо: штрафной бросок.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                 | Выполнить упражнения на развитие силы.                       |  |
| 31                        | Передачи мяча                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование передач мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |
| 32                        | Ведение мяча.                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование ведения мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения на развитие силы.                       |  |
| 33                        | Бросок в кольцо.                     | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с места, с двух шагов.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |



|    |                                    |                 |   |  |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|--|--|
| 34 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование передач мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 35 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование ведения мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Повторить основные правила игры в баскетбол. |  |
| 36 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с двух шагов.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 37 | Передачи мяча                      | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – передачи мяча в движении в парах.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 38 | Ведение мяча                       | Контрольный     | Выполнение комбинации с ведением мяча на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                                | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 39 | Штрафной бросок                    | Контрольный     | Выполнение штрафного броска на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 40 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 41 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 42 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 43 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения.   | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |

|    |                                    |                 |   |   |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|---|--|
|    |                                    |                 | Тактика игры. Учебная игра.   |   |  |
| 44 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 45 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра. | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 46 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 47 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения на оценку.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 48 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой |  |

### III четверть

#### Лыжная подготовка – 18 часов

|    |                                   |                           |  |                                     |  |
|----|-----------------------------------|---------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 49 | Техника классических лыжных ходов | Водный                    | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Техника попеременного двухшажного хода.<br>Непрерывное передвижение на лыжах. | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 50 | Техника классических лыжных ходов | Изучения нового материала | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Непрерывное передвижение на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 51 | Техника классических лыжных ходов | Комбинированный           | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении.<br>Непрерывное передвижение на лыжах.                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 52 | Техника классических              | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |

|    |  |                           |   |   |  |
|----|--|---------------------------|---|---|--|
|    | лыжных ходов                           |                           | дистанции.  |   |  |
| 53 | Техника классических лыжных ходов      | Изучение нового материала | Одновременный бесшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции.                          | Подготовить сообщение: виды классических лыжных ходов.                      |  |
| 54 | Техника классических лыжных ходов      | Комбинированный           | Применение классических лыжных ходов во время прохождения дистанции. Игры на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 55 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 56 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 57 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 58 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 59 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах.                  | Подготовить сообщение: виды коньковых лыжных ходов.                         |  |
| 60 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах. Игры на лыжах.   | Подготовить сообщение: правила поведения и техники безопасности на спусках. |  |
| 61 | Техника преодоления спусков и подъемов | Изучение нового материала | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».                                    | Повторить выполнение стоек со спуска.                                       |  |
| 62 | Техника преодоления спусков и подъемов | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах. | Повторить выполнение стоек со спуска.                                       |  |
| 63 | Техника преодоления                    | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».                                    | Повторить выполнение стоек со спуска.                                       |  |

|                          |  |                           |   |  |  |
|--------------------------|--|---------------------------|---|--|--|
|                          | спусков и подъемов                             |                           | Непрерывное передвижение на лыжах.  |  |  |
| 64                       | Правила соревнований по лыжным гонкам          | Комбинированный           | Непрерывное передвижение на лыжах по учебной лыжне.<br>Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная эстафета.   | Подготовить сообщение: правила соревнований по лыжным гонкам.    |  |
| 65                       | Лыжная гонка на 2 км                           | Контрольный               | Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная гонка на 2 км.   | Повторить выполнение стоек со спуска.                            |  |
| 66                       | Техника преодоления спусков и подъемов         | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках.<br>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».<br>Непрерывное передвижение на лыжах.                                     | Подготовить сообщение: техника безопасности на уроках волейбола. |  |
| <b>Волейбол – 21 час</b> |  |                           |   |  |  |
| 67                       | Передача двумя руками сверху                   | Вводный                   | Техника безопасности на уроках волейбола.<br>Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху (работа в парах).<br>Правила игры. Игра в пионербол. | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 68                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Изучение нового материала | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 69                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Комбинированный           | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 70                       | Нижняя прямая подача                           | Изучение нового материала | Нижняя прямая подача – правила выполнения, техника, основные ошибки.<br>Совершенствование передач мяча – игра в кругу. Подводящие игры.                         | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 71                       | Нижняя прямая подача                           | Комбинированный           | Выполнение нижней прямой подачи через сетку перекрестным способом.<br>Передачи мяча через сетку.<br>Правила игры. Игра в пионербол.                             | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 72                       | Совершенствование                              | Комбинированный           | Передачи мяча в кругу, через сетку.   | Выполнить упражнения на  |  |

|                    |                                       |                 |  |   |  |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------|--|---|--|
|                    | технических приемов                   |                 | Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.  | развитие силы и гибкости.                         |  |
| 73                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 74                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 75                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 76                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 77                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 78                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| <b>IV четверть</b> |                                       |                 |  |   |  |
| 79                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 80                 | Совершенствование технических приемов | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 81                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 82                 | Тактические                           | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.  | Выполнить упражнения на                           |  |

|                                   |                              |                 |   |   |  |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|---|---|--|
|                                   | действия игроков             |                 | Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | развитие силы и гибкости.   |  |
| 83                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.  | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                                   |  |
| 84                                | Тактические действия игроков | Контрольный     | Сдача контрольного норматива –<br>подтягивание на высокой перекладине<br>(мальчики), сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                                   |  |
| 85                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.  | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                                   |  |
| 86                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.  | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                                   |  |
| 87                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.  | Повторить правила поведения<br>и техники безопасности на<br>уроках легкой атлетики. |  |
| <b>Легкая атлетика – 15 часов</b> |                              |                 |   |   |  |
| 88                                | Бег на средние дистанции     | Вводный         | Техника безопасности на уроках л/атлетики.<br>Кроссовый бег- до 5 минут.<br>Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение<br>разновидностей бега.  |  |
| 89                                | Развитие общей выносливости  | Комбинированный | Кроссовый бег – до 8 минут.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение<br>разновидностей бега.  |  |

|    |   |                           |   |  |  |
|----|---|---------------------------|---|--|--|
| 90 | Развитие быстроты и координации движений    | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 91 | Бег на короткие дистанции, метание мяча     | Комбинированный           | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м.<br>Метание мяча – выброс снаряда.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение техники прыжка в длину с места.   |  |
| 92 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 93 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость – до 60 м.<br>Метание мяча – разбег, бросковые шаги.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей прыжков.           |  |
| 94 | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 95 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 96 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Подготовить сообщение: виды эстафет в легкой атлетике. |  |
| 97 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                         | Повторить выполнение разновидностей прыжков.           |  |

|                              |  |                           |   |   |  |
|------------------------------|--|---------------------------|---|---|--|
| 98                           | Бег на средние дистанции. Прыжки       | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики | Повторить выполнение разновидностей бега.     |  |
| 99                           | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.       | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                       | Повторить выполнение разновидностей прыжков.  |  |
| 100                          | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.   | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.     |  |
| 101                          | Эстафетный бег.<br>Метание мяча        | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Подготовить сообщение: виды закаливания.      |  |
| 102                          | Эстафетный бег.<br>Полоса препятствий. | Комбинированный           | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.<br>Преодоление полосы препятствий.  | Составить план двигательной активности летом. |  |
| <b>Итого за год 102 часа</b> |  |                           |   |   |  |



**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 7 классе по четвертям.**

| №<br>п/п | Раздел программы                   | Общее      | Количество часов по четвертям |           |           |           |
|----------|------------------------------------|------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                    |            | 1четв.                        | 2четв.    | 3четв.    | 4четв.    |
| 1        | Теория физической культуры         |            | В процессе урока              |           |           |           |
| 2        | Гимнастика с элементами акробатики | 12         | 12                            |           |           |           |
| 3        | Лёгкая атлетика                    | 30         | 15                            |           |           | 15        |
| 4        | Лыжная подготовка                  | 18         |                               |           | 18        |           |
| 5        | Спортивные игры: волейбол          | 21         |                               |           | 12        | 9         |
| 6        | Спортивные игры: баскетбол         | 21         |                               | 21        |           |           |
| Всего    |                                    | <b>102</b> | <b>27</b>                     | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>24</b> |

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

| №                               | Тема урока                               | Тип урока                          | Содержание урока   | Домашнее задание   | Дата |
|---------------------------------|--|------------------------------------|--|--|------|
| <b>І четверть</b>               |  |                                    |  |  |      |
| <b>Легкая атлетика 15 часов</b> |  |                                    |  |  |      |
| 1                               | Бег на короткие дистанции                | Вводный, изучение нового материала | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт – правила соревнований, техника выполнения. Бег на скорость с низкого старта – до 30 м. Игры на уроках л/атлетики.                                   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 2                               | Бег на средние дистанции, прыжки         | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 3                               | Бег на короткие дистанции, метание мяча  | Изучение нового материала          | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м. Метание мяча – правила соревнований, техника выполнения, выброс снаряда. Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 4                               | Бег на средние дистанции, прыжки         | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 5                               | Бег на короткие дистанции. Метание мяча. | Комбинированный                    | Финиширование – правила соревнований, способы, техника выполнения. Бег на скорость – до 60 м. Метание мяча – разбег, бросковые шаги. Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 6                               | Бег на средние дистанции. Прыжки.        | Изучение нового материала          | Кроссовый бег – до 8 минут. Прыжки – многоскоки, прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - правила соревнований, техника выполнения, фазы прыжка. Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |

|    |   |                           |   |  |  |
|----|---|---------------------------|---|--|--|
| 7  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег на скорость с низкого старта – до 60 м.<br>Метание мяча – бросковые шаги, выброс мяча.<br>Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 8  | Бег на средние дистанции. Прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 9  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 10 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 11 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – правила соревнований, виды эстафет, техника выполнения. Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |
| 12 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 13 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Комбинированный           | Передача эстафетной палочки – способы.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |

|  |   |                           |   |   |  |
|--|---|---------------------------|---|---|--|
|  |   |                           | Метание мяча с полного разбега.   |   |  |
| 14   | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.          | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.                               |  |
| 15   | Эстафетный бег.<br>Метание мяча               | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов</b> |   |                           |   |   |  |
| 16   | Кувырки                                       | Вводный                   | Техника безопасности на уроках гимнастики.<br>Фитнес-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение 2-3 кувырок подряд.<br>Стрейчинг (упражнения на растягивание и на гибкость) | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| 17   | Кувырки                                       | Комбинированный           | Фитне-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение различных комбинаций из кувырок.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Стрейчинг.   | Повторить выполнение перекатов в группировке, стойки на лопатках.       |  |
| 18   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.<br>Техника выполнения, страховка.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.                        | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |
| 19   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Стойка на голове и руках.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.  | Выполнить упражнения на развитие гибкости                               |  |
| 20   | Переворот в сторону «Колесо».                 | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - техника выполнения, подводящие упражнения, опробывание.  | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |

|    |  |                           |  |   |  |
|----|--|---------------------------|--|---|--|
|    |  |                           | Выполнение связок из акробатических элементов.<br>Стрейчинг.   |   |  |
| 21 | Переворот в сторону «Колесо».  | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - подводящие упражнения, выполнение элемента.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 22 | Переворот в сторону «Колесо».<br>Разучивание акробатической комбинации | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Правила выполнения акробатической комбинации. Разучивание акробатической комбинации для мальчиков и для девочек.<br>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br>Стрейчинг.            | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 23 | Переворот в сторону «Колесо».<br>Акробатическая комбинация             | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br>Акробатическая комбинация.<br>Стрейчинг.  | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 24 | Акробатическая комбинация  | Контрольный               | Фитнес-разминка.<br>Акробатическая комбинация.<br>Сдача контрольного норматива – подтигивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br>Стрейчинг. | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 25 | Акробатическая комбинация  | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Кувырки (вперед, назад, связки).<br>Акробатическая комбинация.<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 26 | Акробатическая комбинация  | Контрольный               | Фитнес-разминка.<br>Акробатическая комбинация – зачет.   | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |

|                           |                                      |                 |   |  |  |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|---|--|--|
|                           |                                      |                 | Стрейчинг.  |  |  |
| 27                        | Стойки, переворот в сторону «Колесо» | Контрольный     | Фитнес-разминка.<br>Стойки – на лопатках, на голове и руках.<br>Переворот в сторону «Колесо».<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости                    |  |
| <b>II четверть</b>        |                                      |                 |   |  |  |
| <b>Баскетбол – 21 час</b> |                                      |                 |   |  |  |
| 28                        | Передачи мяча                        | Вводный         | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Передачи мяча: работа в парах.<br>Игры с мячом. | Подготовить сообщение: история возникновения игры баскетбол. |  |
| 29                        | Ведение мяча                         | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Ведение мяча: работа в парах.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                     | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |
| 30                        | Бросок в кольцо                      | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Бросок в кольцо: штрафной бросок.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                 | Выполнить упражнения на развитие силы.                       |  |
| 31                        | Передачи мяча                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование передач мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |
| 32                        | Ведение мяча.                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование ведения мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения на развитие силы.                       |  |
| 33                        | Бросок в кольцо.                     | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с места, с двух шагов.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |

|    |                                    |                 |   |  |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|--|--|
| 34 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование передач мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 35 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование ведения мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Повторить основные правила игры в баскетбол. |  |
| 36 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с двух шагов.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 37 | Передачи мяча                      | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – передачи мяча в движении в парах.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 38 | Ведение мяча                       | Контрольный     | Выполнение комбинации с ведением мяча на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                                | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 39 | Штрафной бросок                    | Контрольный     | Выполнение штрафного броска на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 40 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 41 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 42 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 43 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения.   | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |

|    |                                    |                 |   |   |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|---|--|
|    |                                    |                 | Тактика игры. Учебная игра.   |   |  |
| 44 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 45 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра. | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 46 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 47 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения на оценку.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 48 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой |  |

### III четверть

#### Лыжная подготовка – 18 часов

|    |                                   |                           |  |                                     |  |
|----|-----------------------------------|---------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 49 | Техника классических лыжных ходов | Водный                    | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Техника попеременного двухшажного хода.<br>Непрерывное передвижение на лыжах. | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 50 | Техника классических лыжных ходов | Изучения нового материала | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Непрерывное передвижение на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 51 | Техника классических лыжных ходов | Комбинированный           | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении.<br>Непрерывное передвижение на лыжах.                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 52 | Техника классических              | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |



|    |  |                           |   |  |  |
|----|--|---------------------------|---|--|--|
|    | лыжных ходов                           |                           | дистанции.  |  |  |
| 53 | Техника классических лыжных ходов      | Изучение нового материала | Одновременный бесшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции.                          | Подготовить сообщение: отличие попеременного лыжного хода от одновременного. |  |
| 54 | Техника классических лыжных ходов      | Комбинированный           | Применение классических лыжных ходов во время прохождения дистанции. Игры на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие.  |  |
| 55 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.  |  |
| 56 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.  |  |
| 57 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.  |  |
| 58 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.  |  |
| 59 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах.                  | Подготовить сообщение: история возникновения конькового хода.                |  |
| 60 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах. Игры на лыжах.   | Подготовить сообщение: правила поведения и техники безопасности на спусках.  |  |
| 61 | Техника преодоления спусков и подъемов | Изучение нового материала | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».                                    | Повторить выполнение стоек со спуска.  |  |
| 62 | Техника преодоления спусков и подъемов | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах. | Повторить выполнение стоек со спуска.  |  |
| 63 | Техника                                | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках.   | Повторить выполнение стоек   |  |

|                          |  |                           |   |  |  |
|--------------------------|--|---------------------------|---|--|--|
|                          | преодоления спусков и подъемов                 |                           | Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах.   | со спуска.   |  |
| 64                       | Правила соревнований по лыжным гонкам          | Комбинированный           | Непрерывное передвижение на лыжах по учебной лыжне.<br>Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная эстафета.   | Подготовить сообщение: правила соревнований по лыжным гонкам.    |  |
| 65                       | Лыжная гонка на 2 км                           | Контрольный               | Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная гонка на 2 км.   | Повторить выполнение стоек со спуска.                            |  |
| 66                       | Техника преодоления спусков и подъемов         | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках.<br>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах.  | Подготовить сообщение: техника безопасности на уроках волейбола. |  |
| <b>Волейбол – 21 час</b> |  |                           |   |  |  |
| 67                       | Передача двумя руками сверху                   | Вводный                   | Техника безопасности на уроках волейбола.<br>Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху (работа в парах).<br>Правила игры. Игра в пионербол. | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 68                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Изучение нового материала | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 69                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Комбинированный           | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 70                       | Нижняя прямая подача                           | Изучение нового материала | Нижняя прямая подача – правила выполнения, техника, основные ошибки.<br>Совершенствование передач мяча – игра в кругу. Подводящие игры.                         | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 71                       | Нижняя прямая подача                           | Комбинированный           | Выполнение нижней прямой подачи через сетку перекрестным способом.<br>Передачи мяча через сетку.<br>Правила игры. Игра в пионербол.                             | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |

|                    |                                       |                 |  |   |  |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------|--|---|--|
| 72                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 73                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 74                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 75                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 76                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 77                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 78                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| <b>IV четверть</b> |                                       |                 |  |   |  |
| 79                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 80                 | Совершенствование технических приемов | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 81                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |

|                                   |                              |                 |  |   |  |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|--|---|--|
| 82                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 83                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 84                                | Тактические действия игроков | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 85                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 86                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 87                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Повторить правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики. |  |
| <b>Легкая атлетика – 15 часов</b> |                              |                 |  |   |  |
| 88                                | Бег на средние дистанции     | Вводный         | Техника безопасности на уроках л/атлетики.<br>Кроссовый бег- до 5 минут.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                     |  |
| 89                                | Развитие общей               | Комбинированный | Кроссовый бег – до 8 минут.  | Повторить выполнение  |  |

|    |   |                           |   |  |  |
|----|---|---------------------------|---|--|--|
|    | выносливости                                |                           | Игры на уроках л/атлетики.  | разновидностей бега.   |  |
| 90 | Развитие быстроты и координации движений    | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                  |  |
| 91 | Бег на короткие дистанции, метание мяча     | Комбинированный           | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м.<br>Метание мяча – выброс снаряда.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение техники прыжка в длину с места.                       |  |
| 92 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                  |  |
| 93 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость – до 60 м.<br>Метание мяча – разбег, бросковые шаги.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                               |  |
| 94 | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                  |  |
| 95 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.                                  |  |
| 96 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Подготовить сообщение: правила соревнований по легкой атлетике - эстафеты. |  |
| 97 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.   | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                               |  |

|                              |  |                           |   |  |  |
|------------------------------|--|---------------------------|---|--|--|
|                              |  |                           | Игры на уроках л/атлетики.  |  |  |
| 98                           | Бег на средние дистанции. Прыжки       | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики | Повторить выполнение разновидностей бега.            |  |
| 99                           | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.       | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                       | Повторить выполнение разновидностей прыжков.         |  |
| 100                          | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.   | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.            |  |
| 101                          | Эстафетный бег.<br>Метание мяча        | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Подготовить сообщение: основные правила закаливания. |  |
| 102                          | Эстафетный бег.<br>Полоса препятствий. | Комбинированный           | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.<br>Преодоление полосы препятствий.  | Составить план двигательной активности летом.        |  |
| <b>Итого за год 102 часа</b> |  |                           |   |  |  |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 8 классе по четвертям.**

| №<br>п/п | Раздел программы                   | Общее      | Количество часов по четвертям |           |           |           |
|----------|------------------------------------|------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                    |            | 1четв.                        | 2четв.    | 3четв.    | 4четв.    |
| 1        | Теория физической культуры         |            | В процессе урока              |           |           |           |
| 2        | Гимнастика с элементами акробатики | 12         | 12                            |           |           |           |
| 3        | Лёгкая атлетика                    | 30         | 15                            |           |           | 15        |
| 4        | Лыжная подготовка                  | 18         |                               |           | 18        |           |
| 5        | Спортивные игры: волейбол          | 21         |                               |           | 12        | 9         |
| 6        | Спортивные игры: баскетбол         | 21         |                               | 21        |           |           |
| Всего    |                                    | <b>102</b> | <b>27</b>                     | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>24</b> |

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

| №                               | Тема урока                                  | Тип урока                          | Содержание урока   | Домашнее задание   | Дата |
|---------------------------------|---|------------------------------------|--|--|------|
| <b>І четверть</b>               |   |                                    |  |  |      |
| <b>Легкая атлетика 15 часов</b> |   |                                    |  |  |      |
| 1                               | Бег на короткие дистанции                   | Вводный, изучение нового материала | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт – правила соревнований, техника выполнения. Бег на скорость с низкого старта – до 30 м. Игры на уроках л/атлетики.                                   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 2                               | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 3                               | Бег на короткие дистанции, метание мяча     | Изучение нового материала          | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м. Метание мяча – правила соревнований, техника выполнения, выброс снаряда. Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 4                               | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 5                               | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный                    | Финиширование – правила соревнований, способы, техника выполнения. Бег на скорость – до 60 м. Метание мяча – разбег, бросковые шаги. Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 6                               | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Изучение нового материала          | Кроссовый бег – до 8 минут. Прыжки – многоскоки, прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - правила соревнований, техника выполнения, фазы прыжка. Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |



|    |   |                           |   |  |  |
|----|---|---------------------------|---|--|--|
| 7  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег на скорость с низкого старта – до 60 м.<br>Метание мяча – бросковые шаги, выброс мяча.<br>Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 8  | Бег на средние дистанции. Прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 9  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 10 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 11 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – правила соревнований, виды эстафет, техника выполнения. Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |
| 12 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 13 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Комбинированный           | Передача эстафетной палочки – способы.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |

|  |   |                           |   |   |  |
|--|---|---------------------------|---|---|--|
|  |   |                           | Метание мяча с полного разбега.   |   |  |
| 14   | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.          | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.                               |  |
| 15   | Эстафетный бег.<br>Метание мяча               | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов</b> |   |                           |   |   |  |
| 16   | Кувырки                                       | Вводный                   | Техника безопасности на уроках гимнастики.<br>Фитнес-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение 2-3 кувырок подряд.<br>Стрейчинг (упражнения на растягивание и на гибкость) | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| 17   | Кувырки                                       | Комбинированный           | Фитне-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение различных комбинаций из кувырок.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Стрейчинг.   | Повторить выполнение перекатов в группировке, стойки на лопатках.       |  |
| 18   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.<br>Техника выполнения, страховка.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.                        | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |
| 19   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Стойка на голове и руках.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.  | Выполнить упражнения на развитие гибкости                               |  |
| 20   | Переворот в сторону «Колесо».                 | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - техника выполнения, подводящие упражнения, опробывание.  | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |

|    |  |                           |  |   |  |
|----|--|---------------------------|--|---|--|
|    |  |                           | Выполнение связок из акробатических элементов.<br>Стрейчинг.   |   |  |
| 21 | Переворот в сторону «Колесо».  | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - подводящие упражнения, выполнение элемента.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 22 | Переворот в сторону «Колесо».<br>Разучивание акробатической комбинации | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Правила выполнения акробатической комбинации. Разучивание акробатической комбинации для мальчиков и для девочек.<br>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br>Стрейчинг.            | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 23 | Переворот в сторону «Колесо».<br>Акробатическая комбинация             | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br>Акробатическая комбинация.<br>Стрейчинг.  | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 24 | Акробатическая комбинация  | Контрольный               | Фитнес-разминка.<br>Акробатическая комбинация.<br>Сдача контрольного норматива – подтигивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br>Стрейчинг. | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 25 | Акробатическая комбинация  | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Кувырки (вперед, назад, связки).<br>Акробатическая комбинация.<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 26 | Акробатическая комбинация  | Контрольный               | Фитнес-разминка.<br>Акробатическая комбинация – зачет.   | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |

|                           |                                      |                 |   |   |  |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|---|---|--|
|                           |                                      |                 | Стрейчинг.  |   |  |
| 27                        | Стойки, переворот в сторону «Колесо» | Контрольный     | Фитнес-разминка.<br>Стойки – на лопатках, на голове и руках.<br>Переворот в сторону «Колесо».<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости                 |  |
| <b>II четверть</b>        |                                      |                 |   |   |  |
| <b>Баскетбол – 21 час</b> |                                      |                 |   |   |  |
| 28                        | Передачи мяча                        | Вводный         | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Передачи мяча: работа в парах.<br>Игры с мячом. | Подготовить сообщение: основные правила игры в баскетбол. |  |
| 29                        | Ведение мяча                         | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Ведение мяча: работа в парах.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                     | Выполнить упражнения со скакалкой.                        |  |
| 30                        | Бросок в кольцо                      | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Бросок в кольцо: штрафной бросок.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                 | Выполнить упражнения на развитие силы.                    |  |
| 31                        | Передачи мяча                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование передач мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                        |  |
| 32                        | Ведение мяча.                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование ведения мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения на развитие силы.                    |  |
| 33                        | Бросок в кольцо.                     | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с места, с двух шагов.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                        |  |

|    |                                    |                 |   |  |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|--|--|
| 34 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование передач мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 35 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование ведения мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Повторить основные правила игры в баскетбол. |  |
| 36 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с двух шагов.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 37 | Передачи мяча                      | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – передачи мяча в движении в парах.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 38 | Ведение мяча                       | Контрольный     | Выполнение комбинации с ведением мяча на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                                | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 39 | Штрафной бросок                    | Контрольный     | Выполнение штрафного броска на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 40 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 41 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 42 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 43 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения.   | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |

|    |                                    |                 |   |   |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|---|--|
|    |                                    |                 | Тактика игры. Учебная игра.   |   |  |
| 44 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 45 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра. | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 46 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 47 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения на оценку.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 48 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой |  |

### III четверть

#### Лыжная подготовка – 18 часов

|    |                                   |                           |  |                                     |  |
|----|-----------------------------------|---------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 49 | Техника классических лыжных ходов | Водный                    | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Техника попеременного двухшажного хода.<br>Непрерывное передвижение на лыжах. | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 50 | Техника классических лыжных ходов | Изучения нового материала | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Непрерывное передвижение на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 51 | Техника классических лыжных ходов | Комбинированный           | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении.<br>Непрерывное передвижение на лыжах.                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 52 | Техника классических              | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |

|    |  |                           |   |   |  |
|----|--|---------------------------|---|---|--|
|    | лыжных ходов                           |                           | дистанции.  |   |  |
| 53 | Техника классических лыжных ходов      | Изучение нового материала | Одновременный бесшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции.                          | Подготовить сообщение: история возникновения лыжного спорта.                            |  |
| 54 | Техника классических лыжных ходов      | Комбинированный           | Применение классических лыжных ходов во время прохождения дистанции. Игры на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 55 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 56 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 57 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 58 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.   |  |
| 59 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах.                  | Подготовить сообщение: виды лыжного спорта, представленные в программе Олимпийских игр. |  |
| 60 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах. Игры на лыжах.   | Подготовить сообщение: правила поведения и техники безопасности на спусках.             |  |
| 61 | Техника преодоления спусков и подъемов | Изучение нового материала | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».                                    | Повторить выполнение стоек со спуска.   |  |
| 62 | Техника преодоления спусков и подъемов | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах. | Повторить выполнение стоек со спуска.   |  |
| 63 | Техника                                | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках.   | Повторить выполнение стоек  |  |

|                          |  |                           |   |  |  |
|--------------------------|--|---------------------------|---|--|--|
|                          | преодоления спусков и подъемов                 |                           | Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах.   | со спуска.   |  |
| 64                       | Правила соревнований по лыжным гонкам          | Комбинированный           | Непрерывное передвижение на лыжах по учебной лыжне.<br>Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная эстафета.   | Подготовить сообщение: виды программы на соревнованиях по лыжным гонкам. |  |
| 65                       | Лыжная гонка на 2 км                           | Контрольный               | Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная гонка на 2 км.   | Повторить выполнение стоек со спуска.                                    |  |
| 66                       | Техника преодоления спусков и подъемов         | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках.<br>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах.  | Подготовить сообщение: техника безопасности на уроках волейбола.         |  |
| <b>Волейбол – 21 час</b> |  |                           |   |  |  |
| 67                       | Передача двумя руками сверху                   | Вводный                   | Техника безопасности на уроках волейбола.<br>Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху (работа в парах).<br>Правила игры. Игра в пионербол. | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                        |  |
| 68                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Изучение нового материала | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                        |  |
| 69                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Комбинированный           | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                        |  |
| 70                       | Нижняя прямая подача                           | Изучение нового материала | Нижняя прямая подача – правила выполнения, техника, основные ошибки.<br>Совершенствование передач мяча – игра в круге. Подводящие игры.                         | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                        |  |
| 71                       | Нижняя прямая подача                           | Комбинированный           | Выполнение нижней прямой подачи через сетку перекрестным способом.<br>Передачи мяча через сетку.<br>Правила игры. Игра в пионербол.                             | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                        |  |



|                    |                                       |                 |  |   |  |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------|--|---|--|
| 72                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 73                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 74                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 75                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 76                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 77                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 78                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| <b>IV четверть</b> |                                       |                 |  |   |  |
| 79                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 80                 | Совершенствование технических приемов | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 81                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |

|                                   |                              |                 |  |   |  |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|--|---|--|
| 82                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 83                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 84                                | Тактические действия игроков | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 85                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 86                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 87                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Повторить правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики. |  |
| <b>Легкая атлетика – 15 часов</b> |                              |                 |  |   |  |
| 88                                | Бег на средние дистанции     | Вводный         | Техника безопасности на уроках л/атлетики.<br>Кроссовый бег- до 5 минут.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                     |  |
| 89                                | Развитие общей               | Комбинированный | Кроссовый бег – до 8 минут.  | Повторить выполнение  |  |

|    |   |                           |   |  |  |
|----|---|---------------------------|---|--|--|
|    | выносливости                                |                           | Игры на уроках л/атлетики.  | разновидностей бега.                                   |  |
| 90 | Развитие быстроты и координации движений    | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 91 | Бег на короткие дистанции, метание мяча     | Комбинированный           | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м.<br>Метание мяча – выброс снаряда.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение техники прыжка в длину с места.   |  |
| 92 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 93 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость – до 60 м.<br>Метание мяча – разбег, бросковые шаги.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей прыжков.           |  |
| 94 | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 95 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.              |  |
| 96 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Подготовить сообщение: виды эстафет в легкой атлетике. |  |
| 97 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.   | Повторить выполнение разновидностей прыжков.           |  |

|                              |  |                           |   |   |  |
|------------------------------|--|---------------------------|---|---|--|
|                              |  |                           | Игры на уроках л/атлетики.  |   |  |
| 98                           | Бег на средние дистанции. Прыжки       | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики | Повторить выполнение разновидностей бега.             |  |
| 99                           | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.       | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                       | Повторить выполнение разновидностей прыжков.          |  |
| 100                          | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.   | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.             |  |
| 101                          | Эстафетный бег.<br>Метание мяча        | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Подготовить сообщение: правила поведения на водоемах. |  |
| 102                          | Эстафетный бег.<br>Полоса препятствий. | Комбинированный           | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.<br>Преодоление полосы препятствий.  | Составить план двигательной активности летом.         |  |
| <b>Итого за год 102 часа</b> |  |                           |   |   |  |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 9 классе по четвертям.**

| №<br>п/п | Раздел программы                   | Общее      | Количество часов по четвертям |           |           |           |
|----------|------------------------------------|------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                    |            | 1четв.                        | 2четв.    | 3четв.    | 4четв.    |
| 1        | Теория физической культуры         |            | В процессе урока              |           |           |           |
| 2        | Гимнастика с элементами акробатики | 12         | 12                            |           |           |           |
| 3        | Лёгкая атлетика                    | 30         | 15                            |           |           | 15        |
| 4        | Лыжная подготовка                  | 18         |                               |           | 18        |           |
| 5        | Спортивные игры: волейбол          | 21         |                               |           | 12        | 9         |
| 6        | Спортивные игры: баскетбол         | 21         |                               | 21        |           |           |
| Всего    |                                    | <b>102</b> | <b>27</b>                     | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>24</b> |

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

| №                               | Тема урока                                  | Тип урока                          | Содержание урока   | Домашнее задание   | Дата |
|---------------------------------|---|------------------------------------|--|--|------|
| <b>І четверть</b>               |   |                                    |  |  |      |
| <b>Легкая атлетика 15 часов</b> |   |                                    |  |  |      |
| 1                               | Бег на короткие дистанции                   | Вводный, изучение нового материала | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт – правила соревнований, техника выполнения. Бег на скорость с низкого старта – до 30 м. Игры на уроках л/атлетики.                                   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 2                               | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 3                               | Бег на короткие дистанции, метание мяча     | Изучение нового материала          | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м. Метание мяча – правила соревнований, техника выполнения, выброс снаряда. Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 4                               | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный                    | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |
| 5                               | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный                    | Финиширование – правила соревнований, способы, техника выполнения. Бег на скорость – до 60 м. Метание мяча – разбег, бросковые шаги. Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |      |
| 6                               | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Изучение нового материала          | Кроссовый бег – до 8 минут. Прыжки – многоскоки, прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - правила соревнований, техника выполнения, фазы прыжка. Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |      |

|    |   |                           |   |  |  |
|----|---|---------------------------|---|--|--|
| 7  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег на скорость с низкого старта – до 60 м.<br>Метание мяча – бросковые шаги, выброс мяча.<br>Игры на уроках л/атлетики.  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 8  | Бег на средние дистанции. Прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 9  | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места. |  |
| 10 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 11 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – правила соревнований, виды эстафет, техника выполнения. Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |
| 12 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Повторить выполнение разновидностей бега.                                    |  |
| 13 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Комбинированный           | Передача эстафетной палочки – способы.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                                 |  |

|  |   |                           |   |   |  |
|--|---|---------------------------|---|---|--|
|  |   |                           | Метание мяча с полного разбега.   |   |  |
| 14   | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.          | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.                               |  |
| 15   | Эстафетный бег.<br>Метание мяча               | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов</b> |   |                           |   |   |  |
| 16   | Кувырки                                       | Вводный                   | Техника безопасности на уроках гимнастики.<br>Фитнес-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение 2-3 кувырок подряд.<br>Стрейчинг (упражнения на растягивание и на гибкость) | Повторить выполнение упора присев, группировки, перекатов в группировке |  |
| 17   | Кувырки                                       | Комбинированный           | Фитне-разминка.<br>Кувырки – вперед, назад. Выполнение различных комбинаций из кувырок.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Стрейчинг.   | Повторить выполнение перекатов в группировке, стойки на лопатках.       |  |
| 18   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.<br>Стойка на руках. Техника выполнения, страховка.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.       | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |
| 19   | Стойки.<br>Связки из акробатических элементов | Комбинированный           | Фитнес-разминка.<br>Стойка на голове и руках. Стойка на руках.<br>Выполнение связок из кувырок и стоек.<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости                               |  |
| 20   | Переворот в сторону «Колесо».                 | Изучение нового материала | Фитнес-разминка.<br>Переворот в сторону «Колесо» - техника выполнения, подводящие упражнения,   | Выполнить упражнения на развитие силы                                   |  |



|    |   |                           |  |   |  |
|----|---|---------------------------|--|---|--|
|    |   |                           | <p>опробывание.<br/>Выполнение связок из акробатических элементов.<br/>Стрейчинг.</p>  |   |  |
| 21 | Переворот в сторону «Колесо».                                       | Комбинированный           | <p>Фитнес-разминка.<br/>Переворот в сторону «Колесо» - подводящие упражнения, выполнение элемента.<br/>Упражнения на развитие силы.<br/>Стрейчинг.</p>   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 22 | Переворот в сторону «Колесо». Разучивание акробатической комбинации | Изучение нового материала | <p>Фитнес-разминка.<br/>Правила выполнения акробатической комбинации. Разучивание акробатической комбинации для мальчиков и для девочек.<br/>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br/>Стрейчинг.</p>            | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 23 | Переворот в сторону «Колесо». Акробатическая комбинация             | Комбинированный           | <p>Фитнес-разминка.<br/>Переворот в сторону «Колесо» - совершенствование.<br/>Акробатическая комбинация.<br/>Стрейчинг.</p>  | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 24 | Акробатическая комбинация   | Контрольный               | <p>Фитнес-разминка.<br/>Акробатическая комбинация.<br/>Сдача контрольного норматива – подтигивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br/>Стрейчинг.</p> | Выполнить упражнения на развитие силы     |  |
| 25 | Акробатическая комбинация   | Комбинированный           | <p>Фитнес-разминка.<br/>Кувырки (вперед, назад, связки).<br/>Акробатическая комбинация.<br/>Стрейчинг.</p>   | Выполнить упражнения на развитие гибкости |  |
| 26 | Акробатическая  | Контрольный               | Фитнес-разминка.   | Выполнить упражнения на                   |  |

|                           |                                      |                 |   |  |  |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|---|--|--|
|                           | комбинация                           |                 | Акробатическая комбинация – зачет.<br>Стрейчинг.  | развитие силы  |  |
| 27                        | Стойки, переворот в сторону «Колесо» | Контрольный     | Фитнес-разминка.<br>Стойки – на лопатках, на голове и руках.<br>Переворот в сторону «Колесо».<br>Стрейчинг.   | Выполнить упражнения на развитие гибкости                    |  |
| <b>II четверть</b>        |                                      |                 |   |  |  |
| <b>Баскетбол – 21 час</b> |                                      |                 |   |  |  |
| 28                        | Передачи мяча                        | Вводный         | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Передачи мяча: работа в парах.<br>Игры с мячом. | Подготовить сообщение: современные правила игры в баскетбол. |  |
| 29                        | Ведение мяча                         | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Ведение мяча: работа в парах.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                     | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |
| 30                        | Бросок в кольцо                      | Комбинированный | Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки.<br>Бросок в кольцо: штрафной бросок.<br>Игры и эстафеты с мячом.                                 | Выполнить упражнения на развитие силы.                       |  |
| 31                        | Передачи мяча                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование передач мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |
| 32                        | Ведение мяча.                        | Комбинированный | Игры и эстафеты на совершенствование ведения мяча.<br>Правила игры в баскетбол.<br>Подводящие игры.   | Выполнить упражнения на развитие силы.                       |  |
| 33                        | Бросок в кольцо.                     | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с места, с двух шагов.<br>Правила игры в баскетбол.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                           |  |

|    |                                    |                 |   |  |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|--|--|
|    |                                    |                 | Подводящие игры.  |  |  |
| 34 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование передач мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 35 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Игры на совершенствование ведения мяча.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.       | Повторить основные правила игры в баскетбол. |  |
| 36 | Тактические действия игроков       | Комбинированный | Бросок в кольцо: боковой бросок с двух шагов.<br>Тактика игры в нападении, игра в защите.<br>Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 37 | Передачи мяча                      | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – передачи мяча в движении в парах.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 38 | Ведение мяча                       | Контрольный     | Выполнение комбинации с ведением мяча на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.                                | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 39 | Штрафной бросок                    | Контрольный     | Выполнение штрафного броска на оценку.<br>Тактические действия игроков.<br>Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 40 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 41 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |
| 42 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.           |  |
| 43 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после  | Выполнить упражнения на развитие силы.       |  |

|    |                                    |                 |   |   |  |
|----|------------------------------------|-----------------|---|---|--|
|    |                                    |                 | ведения.<br>Тактика игры. Учебная игра.   |   |  |
| 44 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 45 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра. | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 46 | Совершенствование игровых действий | Комбинированный | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения со скакалкой.                |  |
| 47 | Совершенствование игровых действий | Контрольный     | ОРУ с мячом.<br>Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения на оценку.<br>Тактика игры. Учебная игра.  | Выполнить упражнения на развитие силы.            |  |
| 48 | Совершенствование игровых действий | Игровой         | ОРУ с мячом.<br>Броски в кольцо с разных точек площадки.<br>Тактика игры. Учебная игра.   | Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой |  |

### III четверть

#### Лыжная подготовка – 18 часов

|    |                                   |                           |  |                                     |  |
|----|-----------------------------------|---------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 49 | Техника классических лыжных ходов | Водный                    | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Техника попеременного двухшажного хода.<br>Непрерывное передвижение на лыжах. | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 50 | Техника классических лыжных ходов | Изучения нового материала | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Непрерывное передвижение на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 51 | Техника классических лыжных ходов | Комбинированный           | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении.<br>Непрерывное передвижение на лыжах.                   | Выполнить упражнения на равновесие. |  |
| 52 | Техника                           | Изучение нового           | Одновременный двухшажный ход. Переход с  | Выполнить упражнения на             |  |

|    |  |                           |   |  |  |
|----|--|---------------------------|---|--|--|
|    | классических лыжных ходов              | материала                 | одного хода на другой во время прохождения дистанции.   | равновесие.  |  |
| 53 | Техника классических лыжных ходов      | Изучение нового материала | Одновременный бесшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции.                          | Подготовить сообщение: подготовка лыж к соревнованиям. |  |
| 54 | Техника классических лыжных ходов      | Комбинированный           | Применение классических лыжных ходов во время прохождения дистанции. Игры на лыжах.                                   | Выполнить упражнения на равновесие.                    |  |
| 55 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.                    |  |
| 56 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                                 | Выполнить упражнения на равновесие.                    |  |
| 57 | Техника коньковых лыжных ходов         | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.                    |  |
| 58 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.                     | Выполнить упражнения на равновесие.                    |  |
| 59 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах.                  | Подготовить сообщение: правила ухода за лыжами.        |  |
| 60 | Техника коньковых лыжных ходов         | Комбинированный           | Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах. Игры на лыжах.   | Подготовить сообщение: техника прохождения спусков.    |  |
| 61 | Техника преодоления спусков и подъемов | Изучение нового материала | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».                                    | Повторить выполнение стоек со спуска.                  |  |
| 62 | Техника преодоления спусков и подъемов | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах. | Повторить выполнение стоек со спуска.                  |  |
| 63 | Техника                                | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках.   | Повторить выполнение стоек                             |  |

|                          |  |                           |   |  |  |
|--------------------------|--|---------------------------|---|--|--|
|                          | преодоления спусков и подъемов                 |                           | Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах.   | со спуска.   |  |
| 64                       | Правила соревнований по лыжным гонкам          | Комбинированный           | Непрерывное передвижение на лыжах по учебной лыжне.<br>Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная эстафета.   | Подготовить сообщение: правила соревнований по лыжным гонкам.    |  |
| 65                       | Лыжная гонка на 2 км                           | Контрольный               | Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Лыжная гонка на 2 км.   | Повторить выполнение стоек со спуска.                            |  |
| 66                       | Техника преодоления спусков и подъемов         | Комбинированный           | Спуск со склона с средней и низкой стойках.<br>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах.  | Подготовить сообщение: техника безопасности на уроках волейбола. |  |
| <b>Волейбол – 21 час</b> |  |                           |   |  |  |
| 67                       | Передача двумя руками сверху                   | Вводный                   | Техника безопасности на уроках волейбола.<br>Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху (работа в парах).<br>Правила игры. Игра в пионербол. | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 68                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Изучение нового материала | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 69                       | Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу | Комбинированный           | Стойки и перемещения игроков.<br>Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе.<br>Подводящие игры.                          | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 70                       | Нижняя прямая подача                           | Изучение нового материала | Нижняя прямая подача – правила выполнения, техника, основные ошибки.<br>Совершенствование передач мяча – игра в круге. Подводящие игры.                         | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |
| 71                       | Нижняя прямая подача                           | Комбинированный           | Выполнение нижней прямой подачи через сетку перекрестным способом.<br>Передачи мяча через сетку.<br>Правила игры. Игра в пионербол.                             | Повторить выполнение стоек и перемещений игроков.                |  |

|                    |                                       |                 |  |   |  |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------|--|---|--|
| 72                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 73                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 74                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 75                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 76                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 77                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 78                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| <b>IV четверть</b> |                                       |                 |  |   |  |
| 79                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 80                 | Совершенствование технических приемов | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |
| 81                 | Совершенствование технических приемов | Комбинированный | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Игра в пионербол.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости. |  |

|                                   |                              |                 |  |   |  |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|--|---|--|
| 82                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 83                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 84                                | Тактические действия игроков | Контрольный     | Сдача контрольного норматива – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамейки (девочки).<br>Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола. | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 85                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 86                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.                             |  |
| 87                                | Тактические действия игроков | Игровой         | Передачи мяча в кругу, через сетку.<br>Подача мяча через сетку.<br>Тактические действия игроков.<br>Игра в пионербол с элементами волейбола.   | Повторить правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики. |  |
| <b>Легкая атлетика – 15 часов</b> |                              |                 |  |   |  |
| 88                                | Бег на средние дистанции     | Вводный         | Техника безопасности на уроках л/атлетики.<br>Кроссовый бег- до 5 минут.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.                                     |  |
| 89                                | Развитие общей               | Комбинированный | Кроссовый бег – до 8 минут.  | Повторить выполнение  |  |



|    |   |                           |   |   |  |
|----|---|---------------------------|---|---|--|
|    | выносливости                                |                           | Игры на уроках л/атлетики.  | разновидностей бега.                                  |  |
| 90 | Развитие быстроты и координации движений    | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м.<br>Игры на уроках л/атлетики   | Повторить выполнение разновидностей бега.             |  |
| 91 | Бег на короткие дистанции, метание мяча     | Комбинированный           | Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м.<br>Метание мяча – выброс снаряда.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение техники прыжка в длину с места.  |  |
| 92 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед.<br>Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики. | Повторить выполнение разновидностей бега.             |  |
| 93 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Комбинированный           | Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость – до 60 м.<br>Метание мяча – разбег, бросковые шаги.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей прыжков.          |  |
| 94 | Бег на средние дистанции, прыжки            | Комбинированный           | Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места.<br>Игры на уроках л/атлетики.   | Повторить выполнение разновидностей бега.             |  |
| 95 | Бег на короткие дистанции.<br>Метание мяча. | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – бег 60 м.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.             |  |
| 96 | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.        | Контрольный               | Сдача контрольного норматива – кросс 1 500 м.<br>Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                              | Подготовить сообщение: основные виды легкой атлетики. |  |
| 97 | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.            | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.   | Повторить выполнение разновидностей прыжков.          |  |

|                              |  |                           |   |  |  |
|------------------------------|--|---------------------------|---|--|--|
|                              |  |                           | Игры на уроках л/атлетики.  |  |  |
| 98                           | Бег на средние дистанции. Прыжки       | Комбинированный           | Кроссовый бег до 8 минут.<br>Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление.<br>Игры на уроках л/атлетики | Повторить выполнение разновидностей бега.                              |  |
| 99                           | Эстафетный бег.<br>Метание мяча.       | Изучение нового материала | Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика).<br>Круговая эстафета.<br>Метание мяча с 3-х шагов разбега.<br>Игры на уроках л/атлетики.                       | Повторить выполнение разновидностей прыжков.                           |  |
| 100                          | Бег на средние дистанции.<br>Прыжки.   | Контрольный               | Кроссовый бег – до 10-12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.<br>Игры на уроках /атлетики  | Повторить выполнение разновидностей бега.                              |  |
| 101                          | Эстафетный бег.<br>Метание мяча        | Контрольный               | Метание мяча с разбега на результат.<br>Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.   | Подготовить сообщение: первая помощь при солнечном или тепловом ударе. |  |
| 102                          | Эстафетный бег.<br>Полоса препятствий. | Комбинированный           | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.<br>Преодоление полосы препятствий.  | Составить план двигательной активности летом.                          |  |
| <b>Итого за год 102 часа</b> |  |                           |   |  |  |