**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования, Примерных программ общего образования по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
3. В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
4. К.Р. Мамедов «Тематическое планирование по 3-часовой программам

1-11 классы»

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, спортивной лапте и настольному теннису.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.Общая характеристика учебного предмета.  
Физическое воспитание в основной общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.  
Программа по предмету «Физическая культура» содержит три системно взаимосвязанных между собой раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационныйкомпонент).  
Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в со временном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных на правлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.  
В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.  
Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

**Цель и задачи программы**

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих *целей:*

формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью,

целостном развитии физических и психических качеств,

творческом использовании средств физической культуры в организации ЗОЖ.  
В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих *задач:*

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

— воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.процессов и свойств личности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметныерезультаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

**Предметныерезультаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***Учебно – тематический план  
5 – 9 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы учебной программы | **классы** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Легкая атлетика | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Гимнастика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Футбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Баскетбол | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Спортивная лапта | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Настольный теннис | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Игры на свежем воздухе | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

**Содержание программы**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).  
Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).  
*1. Основы здорового образа жизни.* Физическая культура в обеспечении здоровья.  
Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.   
Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология.   
*2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями* Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.  *3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.* Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.  
Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. *4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда*. Средства физической культуры в регулировании работоспособности*.* Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. *5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.*Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

*Практическая часть*

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.   
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.  
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.   
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.   
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.   
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.  
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.   
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).   
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

*Учебно-тренировочная*

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

*Легкая атлетика*

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

*Лыжная подготовка*

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.  
*Гимнастика*

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

*Спортивные игры*

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

*Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

*Футбол*

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

*Спортивная лапта*

Беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подача мяча, приемы мяча; подвижные игры.

*Настольный теннис*

Основные приемы игры в настольный теннис: набивание мяча на ракетке, подачи, удары по мячу, специальные упражнения, направленные на развитие координации движения, скорости, реакции; подвижные игры.

**Требования к результатам обучения**

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в те чение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре; 3) формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнения ми, суточный и недельный двигательный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.  
Предварительный учет предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, продолжительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.  
Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости.Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.  
На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического воспитания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обо снование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх).  
Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».  
Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку — 2.  
Отметка 5 («отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.  
Отметка 4 («хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.  
Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.  
Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).  
Учителю следует всегда помнить, что оценка ученика должна объективно отражать его успеваемость по предмету и не превращаться в средство наказания, например, за опоздание на урок, отсутствие спортивной формы, плохое поведение.Имеет место оценка школьников по физической культуре на основе других показателей подготовленности учащихся. Так, рекомендуем оценивать:

1. Знания (ответы, доклады, сообщения, составление кроссвордов, викторин, комплексов упражнений и др.).

Умения и навыки (технические и тактические действия).

Уровень физической подготовленности (лучше не по нормативам, а по индивидуальным темпам прироста результатов с учетом сенситивных периодов развития, а не паспортного возраста). При учете индивидуального прироста важно объективно получить исходные данные.

Инструкторские навыки.

Судейство.

Домашние задания.

Выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).

Страховка.

Участие в соревнованиях.

Такой подход к оценке школьника возможен исходя из Закона РФ «Об образовании.» Учителю предоставлено право на свободу выбора методов оценки знаний обучающихся, воспитанников (ст. 55, п. 4). Возможен также поэтапный контроль после нескольких уроков, завершающих тему программы.

Итоговый учет характеризуется подведением итогов работы по физическому воспитанию за относительно длительный отрезок времени, например, за четверть, полугодие, учебный год. В результате итогового учета школьникам выводится годовая оценка успеваемости, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности, телесного развития (по данным антропометрии).

В Законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» отмечено что «по итогам учебного года во всех общеобразовательных учреждениях, а также в образовательных учреждениях начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования каждому обучающемуся выставляется ОЦЕНКА его физической подготовленности, в выпускных классах (курсах) проводятся контрольные проверки».

Только правильно организованный, систематический, всесторонний, целенаправленный и своевременный учет поможет объективно выявить результаты проведенной работы, внести изменения в процесс физического воспитания, наметит действенные пути дальнейшего повышения учебной, физкультурной и спортивной работы в школе.

*Требования к уровню подготовки выпускников*

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

*знать/понимать:*

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

*уметь:*

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**Контрольные испытания для оценки уровня развития   
физических качеств учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения**  **( тест)** | **класс** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **Бег 30 м/с** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **6.6**  **6.3**  **6.0**  **5.9**  **5.8**  **5.5** | **6.5 – 5.6**  **6.1 – 5.5**  **5.8 – 5.4**  **5.6 – 5.2**  **5.5 – 5.1**  **5.3 – 4.9** | **5.1**  **5.0**  **4.9**  **4.8**  **4.7**  **4.5** | **6.6**  **6.4**  **6.2**  **6.3**  **6.1**  **6.0** | **6.5 – 5.6**  **6.3 – 5.7**  **6.0 – 5.4**  **6.2 – 5.5**  **5.9 – 5.4**  **5.8 – 5.3** | **5.2**  **5.1**  **5.0**  **5.0**  **4.9**  **4.9** |
| **Челночный бег 3х10 м/с** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **9.9**  **9.7**  **9.3**  **9.3**  **9.0**  **8.6** | **9.5 – 9.0**  **9.3 – 8.8**  **9.0 – 8.6**  **9.0 – 8.6**  **8.7 – 8.3**  **8.4 – 8.0** | **8.6**  **8.5**  **8.3**  **8.3**  **8.0**  **7.7** | **10.4**  **10.1**  **10.0**  **10.0**  **9.9**  **9.7** | **10.4 – 9.5**  **9.7 – 9.3**  **9.6 – 9.1**  **9.5 – 9.0**  **9.4 – 9.0**  **9.3 – 9.8** | **9.1**  **8.9**  **8.8**  **8.7**  **8.6**  **8.5** |
| **Прыжки в длину с места, см.** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **130**  **140**  **145**  **150**  **160**  **175** | **140 – 160**  **160 - 180**  **165 - 180**  **170 - 190**  **180 - 195**  **190 - 205** | **185**  **195**  **200**  **205**  **210**  **220** | **120**  **130**  **135**  **140**  **145**  **155** | **140 – 155**  **150 - 175**  **155 - 175**  **160 - 180**  **160 - 180**  **165 - 185** | **170**  **185**  **190**  **200**  **200**  **205** |
| **6- минутный бег, м.** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **850**  **900**  **950**  **1000**  **1050**  **1100** | **900**  **1000**  **1100**  **1150**  **1200**  **1250** | **1250**  **1300**  **1350**  **1400**  **1450**  **1500** | **650**  **700**  **750**  **800**  **850**  **900** | **750**  **850**  **900**  **950**  **1000**  **1050** | **1050**  **1100**  **1150**  **1200**  **1250**  **1300** |
| **Наклон вперед из положения сидя, см.** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **2**  **2**  **2**  **2**  **3**  **4** | **4 – 6**  **6 – 8**  **6 – 8**  **5 – 7**  **7 – 9**  **8 – 10** | **8**  **10**  **10**  **9**  **11**  **12** | **3**  **4**  **5**  **6**  **7**  **7** | **6 – 10**  **8 – 10**  **9 – 11**  **10 – 12**  **12 – 14**  **12 – 14** | **14**  **15**  **16**  **18**  **20**  **20** |
| **Подтягивание**  **(кол-во повторений)** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **1**  **1**  **1**  **1**  **2**  **3** | **3 – 4**  **4 – 5**  **4 – 6**  **5 – 6**  **6 – 7**  **7 – 8** | **5**  **6**  **7**  **8**  **9**  **10** | **4**  **4**  **4**  **5**  **5**  **5** | **8 – 13**  **10 – 14**  **11 – 15**  **12 – 15**  **13 – 15**  **12 – 15** | **18**  **19**  **20**  **19**  **17**  **16** |
| **Бег 60 м/с** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **11.2**  **11.0**  **10.7**  **10.5**  **10.0** | **10.1 -11.1**  **9.8 – 10.9**  **9.5 – 10.6**  **9.3 – 10.3**  **9.1 – 9.7** | **10.0**  **11.5**  **11.1**  **10.9**  **10.7** | **11.7**  **11.5**  **11.1**  **10.9**  **10.7** | **10.5- 11.6**  **10.3- 11.4**  **9.9 – 11.0**  **9.7 – 10.8**  **9.7 – 10.5** | **10.4**  **10.2**  **9.8**  **9.6**  **9.6** |
| **Бег 300 м мин.** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **1.20**  **1.18**  **1.15**  **1.12**  **1.09**  **1.05** | **1.03– 1.18**  **1.01- 1.17**  **1.00- 1.14**  **0.57- 1.11**  **0.55- 1.08**  **0.53- 1.04** | **1.02**  **1.00**  **0.59**  **0.56**  **0.54**  **0.52** | **1.24**  **1.22**  **1.20**  **1.16**  **1.14**  **1.14** | **1.09- 1.23**  **1.08- 1.21**  **1.06- 1.19**  **1.02- 1.15**  **1.00- 1.13**  **1.00- 1.11** | **1.08**  **1.07**  **1.05**  **1.01**  **0.59**  **0.58** |
| **Прыжок в длину с разбега, см** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **250**  **260**  **270**  **290**  **300**  **310** | **329 – 251**  **339 – 261**  **359 – 271**  **379 – 291**  **355**  **370** | **330**  **340**  **360**  **380**  **405**  **415** | **220**  **220**  **230**  **240**  **250**  **260** | **289 - 221**  **299 – 221**  **329 – 231**  **349 – 241**  **300**  **310** | **290**  **300**  **330**  **350**  **360**  **365** |
| **Бег 1000 м, 2000 м, мин** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **6.46**  **6.31**  **6.16**  **11.40** | **4.46- 6.54**  **4.31- 6.30**  **4.21- 6.15**  **10.40** | **4.45**  **4.30**  **4.20**  **10.00** | **7.21**  **7.11**  **7.01**  **13.50** | **5.21- 7.20**  **5.11- 7.10**  **5.05- 7.00**  **12.40** | **5.20**  **5.10**  **5.00**  **11.00** |
| **Метание мяча,**  **м.** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **17**  **20**  **21**  **25**  **27**  **28** | **29 - 18**  **33 – 21**  **35 – 23**  **38 – 26**  **36**  **37** | **31**  **34**  **36**  **39**  **40**  **42** | **13**  **14**  **15**  **17**  **17**  **17** | **19 – 14**  **20 – 15**  **22 – 16**  **25 – 18**  **20**  **21** | **20**  **21**  **23**  **26**  **27**  **28** |
| **Отжимание (кол-во повторений)** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **10**  **12**  **13**  **15**  **20** | **35**  **20**  **21**  **21**  **21** | **50**  **28**  **29**  **27**  **32** | **6**  **2**  **6**  **4**  **6** | **14**  **10**  **9**  **8**  **9** | **22**  **18**  **13**  **12**  **12** |
| **Прыжок через скакалку**  **( кол-во повторений за 1мин)** | **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9** | **65**  **70**  **84**  **94**  **100**  **105** | **79- 66**  **89 – 71**  **99 – 85**  **104 – 95**  **110**  **120** | **80**  **90**  **95**  **104**  **110**  **120** | **80**  **90**  **95**  **104**  **110**  **120** | **99 - 81**  **109 – 91**  **114 – 96**  **119 – 105**  **120**  **130** | **100**  **110**  **115**  **120**  **130**  **140** |

***Календарно-тематическое планирование   
5 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | **Сроки проведения** | |
|  |  | **Прим.** | **Факт.** |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 1 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м. |  |  |
| 2 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 3 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
| 4 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  |  |
| 5 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 6 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  |  |
| 7 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 8 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  |  |
| 9 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  |  |
| 10 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  |  |
| 11 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 12 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  |  |
| 13 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  |  |
| 14 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  |  |
| 15 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  |  |
|  | ***Уроки по спортивной лапте*** |  |  |
| 16 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 17 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 18 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 19 урок | Игра «Лапта». |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 20 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. |  |  |
| 21 урок | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. |  |  |
| 22 урок | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча правой и левой. |  |  |
| 23 урок | Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча правой и левой рукой. |  |  |
| 24 урок | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча одной рукой с места |  |  |
| 25 урок | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча одной рукой с места |  |  |
| 26 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 27 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  |  |
| 28 урок | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  |  |
| 29 урок | Комплекс упражнений для утренней гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  |  |
| 30 урок | Кувырок вперед. Кувырок назад. |  |  |
| 31 урок | Кувырок вперед. Кувырок назад. |  |  |
| 32 урок | Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. |  |  |
| 33 урок | Смешанные висы и упоры. Стойка на лопатках. |  |  |
| 34 урок | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. |  |  |
| 35 урок | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. |  |  |
| 36 урок | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. |  |  |
| 37 урок | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа |  |  |
| 38 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 39 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 40 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 41 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
|  | ***Уроки по настольному теннису*** |  |  |
| 42 урок | Правила игры в настольный теннис, техника безопасности. |  |  |
| 43 урок | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 44 урок | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 45 урок | Подачи и контратаки.Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 46 урок | Подачи и контратаки.Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 47 урок | Учебная игра в настольный теннис. |  |  |
| 48 урок | Учебная играв настольный теннис. |  |  |
|  | ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 50 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 52 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 53 урок | Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой» |  |  |
| 54урок | Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой» |  |  |
| 55 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 56 урок | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 57 урок | Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. |  |  |
| 58 урок | Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. |  |  |
| 59 урок | Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. |  |  |
| 60 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 61урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 62 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 63 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 64 урок | Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. |  |  |
| 65 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 66 урок | Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. |  |  |
| 67 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 68 урок | Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. |  |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |  |
| 69 урок | Техника безопасности на занятиях по футболу.  Удары по мячу. Остановка мяча. |  |  |
| 70 урок | Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча. |  |  |
| 71 урок | Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча. |  |  |
| 72 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. |  |  |
| 73 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. |  |  |
| 74 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. |  |  |
| 75 урок | Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча. |  |  |
| 76 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол |  |  |
| 77 урок | Учебная игра в футбол. |  |  |
| 78 урок | Учебная игра в футбол. |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. |  |  |
| 80 урок | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. |  |  |
| 81 урок | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча правой и левой. |  |  |
| 82 урок | Бросок мяча одной рукой с места.  Ведение мяча правой и левой рукой. |  |  |
| 83 урок | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча одной рукой с места |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 84 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. |  |  |
| 85 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 86 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
| 87 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  |  |
| 88 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 89 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  |  |
| 90 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 91 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  |  |
| 92 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  |  |
| 93 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  |  |
| 94 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 95 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  |  |
| 96 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  |  |
| 97 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  |  |
| 98 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  |  |
| 99 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 100 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 101 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 102 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 103 урок | Игра «Футбол» |  |  |
| 104 урок | Игра «Футбол» |  |  |
| 105 урок | Игра «Футбол» |  |  |

***Календарно-тематическое планирование   
6 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | **Сроки проведения** | |
|  |  | **Прим** | **Факт.** |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 1 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м. |  |  |
| 2 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 3 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
| 4 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  |  |
| 5 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 6 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  |  |
| 7 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 8 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  |  |
| 9 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  |  |
| 10 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  |  |
| 11 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 12 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  |  |
| 13 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  |  |
| 14 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  |  |
| 15 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  |  |
|  | ***Уроки по спортивной лапте*** |  |  |
| 16 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 17 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 18 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 19 урок | Игра «Лапта». |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 20 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча шагом и бегом. Передача мяча. |  |  |
| 21 урок | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. |  |  |
| 22 урок | Ловля и передача мяча в движении после ведения. Ведение мяча правой и левой. |  |  |
| 23 урок | Бросок мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. |  |  |
| 24 урок | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. |  |  |
| 25 урок | Ловля и передача мяча в движении.  Бросок мяча в движении. |  |  |
| 26 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 27 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  |  |
| 28 урок | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  |  |
| 29 урок | Комплекс упражнений для утренней гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  |  |
| 30 урок | Кувырок вперед. Кувырок назад в стойку на одном колене. |  |  |
| 31 урок | Кувырок вперед.  Кувырок назадв стойку на одном колене.. |  |  |
| 32 урок | Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. |  |  |
| 33 урок | Смешанные висы и упоры. Стойка на лопатках. |  |  |
| 34 урок | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. |  |  |
| 35 урок | Кувырок вперед.  Кувырок назад в стойку на одном колене. |  |  |
| 36 урок | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя. |  |  |
| 37 урок | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя. |  |  |
| 38 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 39 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 40 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 41 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
|  | ***Уроки по настольному теннису*** |  |  |
| 42 урок | Правила игры в настольный теннис, техника безопасности. |  |  |
| 43 урок | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 44 урок | Стойка и перемещение игрока.  Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 45 урок | Подачи и контратаки.Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 46 урок | Подачи и контратаки.Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 47 урок | Учебная игра в настольный теннис. |  |  |
| 48 урок | Учебная игра в настольный теннис. |  |  |
|  | ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 50 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 52 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 53 урок | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой» |  |  |
| 54урок | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой» |  |  |
| 55 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 56 урок | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 57 урок | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. |  |  |
| 58 урок | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. |  |  |
| 59 урок | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. |  |  |
| 60 урок | Одновременныйдвухшажный ибесшажный ход. |  |  |
| 61 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 62 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 63 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 64 урок | Спуск с горы. Торможение и поворот упором. |  |  |
| 65 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 66 урок | Спуск с горы. Торможение и поворот упором. |  |  |
| 67 урок | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. |  |  |
| 68 урок | Спуск в высокой стойке. Торможение и поворот плугом. |  |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |  |
| 69 урок | Техника безопасности на занятиях по футболу.  Удары по мячу. Остановка мяча. |  |  |
| 70 урок | Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча. |  |  |
| 71 урок | Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча. |  |  |
| 72 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. |  |  |
| 73 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. |  |  |
| 74 урок | Вбрасывание мяча. Ложные движения. Отбор мяча. |  |  |
| 75 урок | Вбрасывание мяча. Ложные движения. Отбор мяча. |  |  |
| 76 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол |  |  |
| 77 урок | Учебная игра в футбол. |  |  |
| 78 урок | Учебная игра в футбол. |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. |  |  |
| 80 урок | Бросок мяча в движении.  Ведение мяча правой и левой рукой. |  |  |
| 81 урок | Ловля и передача мяча в движении.  Бросок мяча в движении. |  |  |
| 82 урок | Ловля и передача мяча в движении.  Бросок мяча в движении. |  |  |
| 83 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 84 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. |  |  |
| 85 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 86 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
| 87 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  |  |
| 88 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 89 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  |  |
| 90 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 91 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  |  |
| 92 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  |  |
| 93 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  |  |
| 94 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 95 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  |  |
| 96 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  |  |
| 97 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  |  |
| 98 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  |  |
| 99 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 100 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 101 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 102 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 103 урок | Игра «Футбол» |  |  |
| 104 урок | Игра «Футбол» |  |  |
| 105 урок | Игра «Футбол» |  |  |

***Календарно-тематическое планирование   
7 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | **Сроки проведения** | |
|  |  | **Прим** | **Факт.** |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 1 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м. |  |  |
| 2 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 3 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
| 4 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  |  |
| 5 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 6 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  |  |
| 7 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 8 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  |  |
| 9 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  |  |
| 10 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  |  |
| 11 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 12 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  |  |
| 13 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  |  |
| 14 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  |  |
| 15 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  |  |
|  | ***Уроки по спортивной лапте*** |  |  |
| 16 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 17 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 18 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 19 урок | Игра «Лапта». |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 20 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной рукой от плеча. |  |  |
| 21 урок | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. |  |  |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. |  |  |
| 23 урок | Бросок одной и двумя руками с места и в движении. |  |  |
| 24 урок | Бросок одной и двумя руками с места и в движении. |  |  |
| 25 урок | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. |  |  |
| 26 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 27 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  |  |
| 28 урок | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. |  |  |
| 29 урок | Комплекс упражнений для утренней гимнастике. Кувырок вперед в стойку. |  |  |
| 30 урок | Кувырок вперед в стойку. Стойка на голове с согнутыми ногами. |  |  |
| 31 урок | Кувырок вперед в стойку. Стойка на голове с согнутыми ногами. |  |  |
| 32 урок | Кувырок вперед в стойку.  Стойка на голове с согнутыми ногами. |  |  |
| 33 урок | Кувырок вперед в стойку.  Стойка на голове с согнутыми ногами. |  |  |
| 34 урок | Упражнения в равновесии. Стойка на голове с согнутыми ногами. |  |  |
| 35 урок | Упражнения в равновесии.  Стойка на голове с согнутыми ногами. |  |  |
| 36 урок | Упражнения в равновесии.  Стойка на голове с согнутыми ногами. |  |  |
| 37 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 38 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 39 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 40 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 41 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
|  | ***Уроки по настольному теннису*** |  |  |
| 42 урок | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. |  |  |
| 43 урок | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 44 урок | Стойка и перемещение игрока.  Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 45 урок | Подачи и контратаки. Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 46 урок | Подачи и контратаки. Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 47 урок | Учебная игра в настольный теннис. |  |  |
| 48 урок | Учебная игра в настольный теннис. |  |  |
|  | ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. |  |  |
| 50 урок | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 51 урок | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 52 урок | Подъем в гору скользящим шагом.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |
| 53 урок | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |
| 54урок | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 55 урок | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 56 урок | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 57 урок | Подъем в гору скользящим шагом.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |
| 58 урок | Подъем в гору скользящим шагом.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |
| 59 урок | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 60 урок | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 61 урок | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |
| 62 урок | Подъем в гору скользящим шагом.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |
| 63 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 64 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 65 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 66 урок | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 67 урок | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 68 урок | Подъем в гору скользящим шагом.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |  |
| 69 урок | Техника безопасности на занятиях по футболу.  Удары по мячу.  Остановка мяча. |  |  |
| 70 урок | Удары по мячу ногой и головой.  Остановка мяча. |  |  |
| 71 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. |  |  |
| 72 урок | Остановка мяча. Ведение мяча.  Финты. Игра в футбол. |  |  |
| 73 урок | Остановка мяча. Ведение мяча.  Финты. Игра в футбол. |  |  |
| 74 урок | Ложные движения. Отбор мяча, перехват мяча.  Тактика игры в нападении. |  |  |
| 75 урок | Ложные движения. Отбор мяча, перехват мяча.  Тактика игры в нападении. |  |  |
| 76 урок | Ложные движения. Отбор мяча, перехват мяча.  Тактика игры в нападении |  |  |
| 77 урок | Учебная игра в футбол. |  |  |
| 78 урок | Учебная игра в футбол. |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. |  |  |
| 80 урок | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча одной рукой |  |  |
| 81 урок | Бросок мяча в движении после ловли. |  |  |
| 82 урок | Бросок мяча в движении после ловли. |  |  |
| 83 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 84 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. |  |  |
| 85 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 86 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
| 87 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  |  |
| 88 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 89 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  |  |
| 90 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 91 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  |  |
| 92 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  |  |
| 93 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  |  |
| 94 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 95 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  |  |
| 96 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  |  |
| 97 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  |  |
| 98 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  |  |
| 99 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 100 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 101 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 102 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 103 урок | Игра «Футбол» |  |  |
| 104 урок | Игра «Футбол» |  |  |
| 105 урок | Игра «Футбол» |  |  |

***Календарно-тематическое планирование   
8 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | **Сроки проведения** | |
|  |  | | |
|  |  | **Прим.** | | **Факт.** |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  | |  |
| 1 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м. |  | |  |
| 2 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  | |  |
| 3 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  | |  |
| 4 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  | |  |
| 5 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  | |  |
| 6 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  | |  |
| 7 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  | |  |
| 8 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  | |  |
| 9 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  | |  |
| 10 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  | |  |
| 11 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  | |  |
| 12 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  | |  |
| 13 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  | |  |
| 14 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  | |  |
| 15 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  | |  |
|  | ***Уроки по спортивной лапте*** |  | |  |
| 16 урок | Игра «Лапта».  Повторение элементов игры. |  | |  |
| 17 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  | |  |
| 18 урок | Игра «Лапта». |  | |  |
| 19 урок | Игра «Лапта». |  | |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  | |  |
| 20 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  | |  |
| 21 урок | Штрафной бросок.  Ведение мяча. |  | |  |
| 22 урок | Передача мяча на месте при встречном движении и отскоком от земли. |  | |  |
| 23 урок | Игра в защите, опека игрока.  Вырывание и выбивание мяча. |  | |  |
| 24 урок | Игра в защите, опека игрока. Вырывание и выбивание мяча. |  | |  |
| 25 урок | Штрафной бросок. |  | |  |
| 26 урок | Игра в защите, опека игрока.  Вырывание и выбивание мяча. |  | |  |
| 27 урок | Учебная игра в баскетбол. |  | |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  | |  |
| 28 урок | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. |  | |  |
| 29 урок | Кувырок назад в упор, стоя, ноги в сторону.  Длинный кувырок. |  | |  |
| 30 урок | Кувырок назад в упор, стоя, ноги в сторону.  Длинный кувырок. |  | |  |
| 31 урок | Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. |  | |  |
| 32 урок | «Мост» из положения стоя.  Кувырок назад в упор, стоя на одном колене. |  | |  |
| 33 урок | «Мост» из положения стоя.  Кувырок назад в упор, стоя на одном колене. |  | |  |
| 34 урок | Кувырок назад в упор, стоя, ноги в сторону.  Длинный кувырок. |  | |  |
| 35 урок | Упражнения в равновесии.  Стойке на голове с согнутыми ногами. |  | |  |
| 36 урок | Упражнения в равновесии.  Стойке на голове с согнутыми ногами. |  | |  |
| 37 урок | Опорный прыжок через козла. |  | |  |
| 38 урок | Опорный прыжок через козла. |  | |  |
| 39 урок | Опорный прыжок через козла. |  | |  |
| 40 урок | Опорный прыжок через козла. |  | |  |
| 41 урок | Опорный прыжок через козла. |  | |  |
|  | ***Уроки по настольному теннису*** |  | |  |
| 42 урок | Правила игры в настольный теннис, техника безопасности. |  | |  |
| 43 урок | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. |  | |  |
| 44 урок | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. |  | |  |
| 45 урок | Подачи и контратаки. Игра в парах. |  | |  |
| 46 урок | Подачи и контратаки. Игра в парах. |  | |  |
| 47 урок | Подачи и контратаки.  Игра в парах. |  | |  |
| 48 урок | Учебная игра в настольный теннис. |  | |  |
|  | ***Уроки по лыжной подготовке*** |  | |  |
| 49 урок | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажныйход. |  | |  |
| 50 урок | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. |  | |  |
| 51 урок | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. |  | |  |
| 52 урок | Коньковый ход. |  | |  |
| 53 урок | Коньковый ход. |  | |  |
| 54урок | Коньковый ход. |  | |  |
| 55 урок | Спуск с горы.  Торможение и поворот плугом. |  | |  |
| 56 урок | Спуск с горы.  Торможение и поворот плугом. |  | |  |
| 57 урок | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. |  | |  |
| 58 урок | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. |  | |  |
| 59 урок | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. |  | |  |
| 60 урок | Коньковый ход. |  | |  |
| 61 урок | Коньковый ход. |  | |  |
| 62 урок | Коньковый ход. |  | |  |
| 63 урок | Прохождение дистанции 3 км. |  | |  |
| 64 урок | Прохождение дистанции 3 км. |  | |  |
| 65 урок | Прохождение дистанции 3 км. |  | |  |
| 66 урок | Прохождение дистанции 3 км. |  | |  |
| 67 урок | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. |  | |  |
| 68 урок | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. |  | |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  | |  |
| 69 урок | Техника безопасности на занятиях по футболу.  Удары по мячу. Остановка мяча. |  | |  |
| 70 урок | Удары по мячу ногой и головой.  Тактика игры в защите. |  | |  |
| 71 урок | Удары по мячу ногой и головой.  Тактика игры в защите. |  | |  |
| 72 урок | Удары по мячу ногой и головой.  Тактика игры в защите. |  | |  |
| 73 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. |  | |  |
| 74 урок | Ложные движения. Отбор мяча, перехват мяча.  Тактика игры в нападении. |  | |  |
| 75 урок | Ложные движения. Отбор мяча, перехват мяча.  Тактика игры в нападении. |  | |  |
| 76 урок | Ложные движения. Отбор мяча, перехват мяча.  Тактика игры в нападении |  | |  |
| 77 урок | Учебная игра в футбол. |  | |  |
| 78 урок | Учебная игра в футбол. |  | |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  | |  |
| 79 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча. |  | |  |
| 80 урок | Передача мяча при встречном движении.  Штрафной бросок. |  | |  |
| 81 урок | Вырывание и выбивание мяча.  Передача мяча при встречном движении. |  | |  |
| 82 урок | Игра в защите.Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. |  | |  |
| 83 урок | Учебная игра в баскетбол. |  | |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  | |  |
| 84 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. |  | |  |
| 85 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  | |  |
| 86 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  | |  |
| 87 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  | |  |
| 88 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  | |  |
| 89 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  | |  |
| 90 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  | |  |
| 91 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  | |  |
| 92 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  | |  |
| 93 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  | |  |
| 94 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  | |  |
| 95 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  | |  |
| 96 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  | |  |
| 97 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  | |  |
| 98 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  | |  |
| 99 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  | |  |
| 100 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  | |  |
| 101 урок | Игра «Лапта». |  | |  |
| 102 урок | Игра «Лапта». |  | |  |
| 103 урок | Игра «Футбол» |  | |  |
| 104 урок | Игра «Футбол» |  | |  |
| 105 урок | Игра «Футбол» |  | |  |

***Календарно-тематическое планирование   
9 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | **Сроки проведения** | |
|  |  | **Прим.** | **Факт.** |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 1 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м. |  |  |
| 2 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 3 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
| 4 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  |  |
| 5 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 6 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  |  |
| 7 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 8 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  |  |
| 9 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  |  |
| 10 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  |  |
| 11 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 12 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  |  |
| 13 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  |  |
| 14 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  |  |
| 15 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  |  |
|  | ***Уроки по спортивной лапте*** |  |  |
| 16 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 17 урок | Игра «Лапта».  Повторение элементов игры. |  |  |
| 18 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 19 урок | Игра «Лапта». |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 20 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча в движении. |  |  |
| 21 урок | Передача мяча в движении.  Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. |  |  |
| 22 урок | Броски одной и двумя руками в прыжки. |  |  |
| 23 урок | Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. |  |  |
| 24 урок | Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. |  |  |
| 25 урок | Вырывание и выбивание мяча.  Нападение быстрым прорывом. |  |  |
| 26 урок | Взаимодействие трех игроков ( тройка и малая восьмерка). |  |  |
| 27 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  |  |
| 28 урок | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. |  |  |
| 29 урок | Длинный кувырок с трех шагов. Из упора, присев силой стойка на голове и руках. |  |  |
| 30 урок | Длинный кувырок с трех шагов.  Из упора, присев силой стойка на голове и руках. |  |  |
| 31 урок | Подъем в упор переворотом махом и силой. |  |  |
| 32 урок | Подъем в упор переворотом махом и силой. |  |  |
| 33 урок | Длинный кувырок с трех шагов.  Из упора, присев силой стойка на голове и руках. |  |  |
| 34 урок | Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед. |  |  |
| 35 урок | Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед. |  |  |
| 36 урок | Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед. |  |  |
| 37 урок | Подъем в упор переворотом махом и силой. |  |  |
| 38 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 39 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 40 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
| 41 урок | Опорный прыжок через козла. |  |  |
|  | ***Уроки по настольному теннису*** |  |  |
| 42 урок | Правила игры в настольный теннис, техника безопасности. |  |  |
| 43 урок | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. |  |  |
| 44 урок | Подачи и контратаки. Игра в парах. |  |  |
| 45 урок | Подачи и контратаки.Игра в парах. |  |  |
| 46 урок | Подачи и контратаки.Игра в парах. |  |  |
| 47 урок | Учебная игра в настольный теннис. |  |  |
| 48 урок | Учебная игра в настольный теннис. |  |  |
|  | ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
| 50 урок | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
| 51 урок | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
| 52 урок | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
| 53 урок | Переход с попеременных шагов на одновременные. |  |  |
| 54урок | Переход с попеременных шагов на одновременные. |  |  |
| 55 урок | Спуск с горы. Преодоление контруклона. |  |  |
| 56 урок | Спуск с горы. Преодоление контруклона. |  |  |
| 57 урок | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
| 58 урок | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
| 59 урок | Переход с попеременных шагов на одновременные. |  |  |
| 60 урок | Переход с попеременных шагов на одновременные. |  |  |
| 61 урок | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 62 урок | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 63 урок | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 64 урок | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 65 урок | Спуск с горы. Преодоление контруклона. |  |  |
| 66 урок | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 67 урок | Переход с попеременных шагов на одновременные. |  |  |
| 68 урок | Спуск с горы. Преодоление контруклона. |  |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |  |
| 69 урок | Техника безопасности на занятиях по футболу. Удары по мячу. Остановка мяча. |  |  |
| 70 урок | Удары по мячу ногой и головой. Тактика игры в защите. |  |  |
| 71 урок | Удары по мячу ногой и головой. Тактика игры в защите. |  |  |
| 72 урок | Удары по мячу ногой и головой.  Тактика игры в нападении. |  |  |
| 73 урок | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. |  |  |
| 74 урок | Ложные движения. Отбор мяча, перехват мяча.  Тактика игры в нападении. |  |  |
| 75 урок | Ложные движения. Отбор мяча, перехват мяча.  Тактика игры в нападении. |  |  |
| 76 урок | Ложные движения. Отбор мяча, перехват мяча.  Тактика игры в нападении |  |  |
| 77 урок | Учебная игра в футбол. |  |  |
| 78 урок | Учебная игра в футбол. |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. |  |  |
| 80 урок | Передача мяча в движении.  Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. |  |  |
| 81 урок | Игра в защите. Штрафной бросок. |  |  |
| 82 урок | Игра в защите. Штрафной бросок. |  |  |
| 83 урок | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 84 урок | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. |  |  |
| 85 урок | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 86 урок | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
| 87 урок | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места. |  |  |
| 88 урок | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 89 урок | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). |  |  |
| 90 урок | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 91 урок | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. |  |  |
| 92 урок | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. |  |  |
| 93 урок | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. |  |  |
| 94 урок | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. |  |  |
| 95 урок | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке |  |  |
| 96 урок | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). |  |  |
| 97 урок | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. |  |  |
| 98 урок | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). |  |  |
| 99 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 100 урок | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  |
| 101 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 102 урок | Игра «Лапта». |  |  |
| 103 урок | Игра «Футбол» |  |  |
| 104 урок | Игра «Футбол» |  |  |
| 105 урок | Игра «Футбол» |  |  |