***Приложение №1***

***к основной образовательной программе***

 ***основного общего образования***

***Рабочая программа по учебному предмету***

***«Физическая культура»***

***для 5-9 классов***

Тип программы: **программа основного общего образования**

Уровень: **базовый**

Срок реализации программы: **5 лет**

 **1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Знания о физической культуре**

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;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* 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);
* 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 прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

 **2) Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре. История физической культуры.**Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствованием Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.***Организующие команды и приемы.  Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).  Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

  **Легкая атлетика*.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам*.*

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.***Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.***Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.***Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Освоение навыков по технике пешеходного и лыжного  туризма.**Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный туризм.Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке защитников Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значения в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.      Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения дляодно-двух дневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и значение ремонтного набора.Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Общая характеристика естественных препятствий. Преодоление естественных препятствий без снаряжения и со специальным снаряжением по туристской верёвке. Этапы: Подъём по туристской верёвке. Спуск по туристской верёвке. Переправа по бревну, используя судейские перила из туристской верёвки. Переправа через овраг или ручей с помощью горизонтального, вертикального маятника из туристской верёвки. Переправа по параллельным перилам из туристских верёвок. Движение по траверсу вдоль склона по судейским перилам из туристской верёвки.

**Освоение элементов ориентирования.**Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Значение топокарт для туристов. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топокарт. Понятие о генерализации. Строение карт. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение сторон горизонта, координат точки на карте. Назначение спортивных карт, ее отличие от топографических карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Дополнительные и вспомогательные направления. Градусное значение. Азимутальное кольцо. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

**3) Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **5** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 26 | 10 |  |  |  |  | 16 |
| 3 | Волейбол | 8 |  | 8 |  |  |  |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 14 |  |  |
| 5 | Баскетбол | 20 |  |  | 20 |  |
|  | Всего часов: | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 18 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Разучить старт с опорой на одну руку. Медленный бег 3 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Закрепить старт с опорой на одну руку. Медленный бег 4 минуты. КДП бег 30 м. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Разучить прыжок в длину с разбега. Медленный бег 6 минут. КДП прыжки в длину с места. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Техника выполнения старта с опорой на одну руку. Закрепить прыжок в длину с разбега. Медленный бег 8 минуты. Разучить метание мяча 150 г с двух-трёх шагов. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 5 | Техника выполнения в беге на 60 м со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с двух-трёх шагов. Медленный бег 9 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с двух-трёх шагов. Медленный бег 10 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Техника выполнения метание мяча 150 г с двух-трёх шагов. Медленный бег 12 минут. Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (1000 м) девочки (500 м). Полоса препятствий из трёх препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Кросс по пересечённой местности 2000 м ( без учёта времени ). Полоса препятствий из трёх препятствий. Круговая тренировка.  | 1 |
| 10 | Тактика в беге по пересечённой местности 2000 м ( без учёта времени ). Техника выполнения полосы препятствий из трёх препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучить лазание по канату в два приёма. Совершенствовать 2-3 кувырка вперёд. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 | Закрепить лазание по канату в два приёма. Совершенствовать 2-3 кувырка вперёд. Разучить 2-3 кувырка назад. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Совершенствовать 2-3 кувырка вперёд. Закрепить 2-3 кувырка назад. Совершенствовать перекат назад стойка на лопатках. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Техника выполнения 2-3 кувырка вперёд. Совершенствовать 2-3 кувырка назад. Совершенствовать перекат назад стойка на лопатках. Разучить акробатическое соединение из разученных элементов. Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Техника выполнения 2-3 кувырка назад. Совершенствовать перекат назад стойка на лопатках. Закрепить акробатическое соединение из разученных элементов. Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Техника выполнения перекат назад стойка на лопатках. Совершенствовать акробатическое соединение из разученных элементов. Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Разучить ходьбу по бревну приставными шагами. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Техника выполнения акробатического соединения из разученных элементов. Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Закрепить ходьбу по бревну приставными шагами. Разучить приседание и повороты в приседе. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Техника выполнения лазание по канату в два приёма. Совершенствовать ходьбу по бревну приставными шагами. Закрепить приседание и повороты в приседе. Разучить соскок с бревна прогнувшись. Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Техника выполнения ходьбы по бревну приставными шагами. Совершенствовать приседание и повороты в приседе. Закрепить соскок с бревна прогнувшись. Разучить вис согнувшись и прогнувшись (мальчики). Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 28 | Техника выполнения приседания и повороты в приседе. Совершенствовать соскок с бревна прогнувшись. Закрепить вис согнувшись и прогнувшись (мальчики). Разучить вскок в упор присев на коня высотой 80-100 см и соскок прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Техника выполнения соскок с бревна прогнувшись. Совершенствовать вис согнувшись и прогнувшись (мальчики). Закрепить вскок в упор присев на коня высотой 80-100 см и соскок прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 30 | Техника выполнения вис согнувшись и прогнувшись (мальчики). Совершенствовать вскок в упор присев на коня высотой 80-100 см и соскок прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 31 | Техника выполнения вскок в упор присев на коня высотой 80-100 см и соскок прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 |  Техника выполнения подтягивание в висе хватом сверху. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  |  БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 |  Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1  |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  |  **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  |  ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Техника выполнения челночного бега 3x10 м. Разучить старт с опорой на одну руку. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить старт с опорой на одну руку. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1мин. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения старт с опорой на одну руку. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 62 | Разучить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Разучить метание мяча150 г с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Закрепить метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Совершенствовать метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 67 | Техника выполнения кросса 1500 м по пересечённой местности. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 68 | КДП Челночный бег, бег 60 м со старта с опорой на одну руку, метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **6** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 26 | 10 |  |  |  |  | 16 |
| 3 | Волейбол | 8 |  | 8 |  |  |  |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 14 |  |  |
| 5 | Баскетбол | 20 |  |  | 20 |  |
|  | Всего часов: | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

**Тематическое планирование по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 18 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Разучить низкий старт. Медленный бег 2 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Закрепить низкий старт. КДП бег 30 м. Медленный бег 3 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт. Разучить прыжок в длину с разбега. КДП бег 60 м. Медленный бег 4 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Техника выполнения низкого старта. Закрепить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 5 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника выполнения в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 6 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжок в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 7 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Техника выполнения метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 8 минут Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (1500 м) девочки (1000 м). Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Кросс по пересечённой местности 2000 м. Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Тактика в беге по пересечённой местности 2000 м. Техника выполнения полосы препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | **1** |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | **1** |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать 2-3 кувырка вперёд. Совершенствовать 2-3 кувырка назад. Совершенствовать мост из положении стоя (девочки), лёжа (мальчики). Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 | Техника выполнения 2-3 кувырка вперёд. Совершенствовать 2-3 кувырка назад. Совершенствовать мост из положении стоя (девочки), лёжа (мальчики). Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. |  1 |
| 21 | Техника выполнения 2-3 кувырка назад. Совершенствовать мост из положении стоя (девочки), лёжа (мальчики). Разучить соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Техника выполнения мост из положении стоя (девочки), лёжа (мальчики). Закрепить соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Совершенствовать соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Техника выполнения соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Повторить вис лёжа, присев. Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Повторить опорный прыжок V класса. Разучить опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). Техника выполнения лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Повторить вис лёжа, присев. Разучить подъём переворотом махом одной ноги. Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Повторить опорный прыжок V класса. Закрепить опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Повторить вис лёжа, присев. Закрепить подъём переворотом махом одной ноги. Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Разучить соскок боком назад с поворотом из упора. Техника выполнения опорного прыжка V класса. Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 28 |  Совершенствовать подъём переворотом махом одной ноги. Закрепить соскок боком назад с поворотом из упора. Разучить соединение из 2 элементов на перекладине. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Техника выполнения подъём переворотом махом одной ноги. Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Совершенствовать соскок боком назад с поворотом из упора. Закрепить соединение из 2 элементов на перекладине. Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 30 | Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Техника выполнения соскок боком назад с поворотом из упора. Совершенствовать соединение из 2 элементов на перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 31 | Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Техника выполнения соединение из 2 элементов на перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Техника выполнения подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  |  БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 |  Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  |  **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  |  ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Разучить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м с низкого старта. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разучить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги. Закрепить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжки в длину с разбега согнув ноги. Совершенствовать метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с разбега .Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 67 | Техника выполнения кросса 1500 м по пересечённой местности. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 68 | КДП - Метание мяча 150 г с разбега, бег 60 м, бег 1500 м по беговой дорожке. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |

ДЛЯ **7** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 26 | 10 |  |  |  |  | 16 |
| 3 | Волейбол | 8 |  | 8 |  |  |  |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 14 |  |  |
| 5 | Баскетбол | 20 |  |  | 20 |  |
|  | Всего часов: | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

**Тематическое планирование по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 18 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Совершенствовать низкий старт. Медленный бег 2 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Совершенствовать низкий старт. КДП бег 60 м. Медленный бег 3 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт. Разучить прыжок в длину с разбега. КДП прыжкок в длину с места. Медленный бег 4 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Техника выполнения низкого старта. Закрепить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 5 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника выполнения в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 6 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжок в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 7 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Техника выполнения метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 8минут Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (1500 м) девочки (1000 м). Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Кросс по пересечённой местности 2000 м. Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Тактика в беге по пересечённой местности 2000 м. Техника выполнения полосы препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
|  |  **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучить кувырок вперёд в стойку на лопатки (мальчики). Разучить мост из положения стоя(девочки).Повторить акробатические упражнения 5-6 классов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 | Закрепить кувырок вперёд в стойку на лопатки (мальчики). Разучить стойка на голове согнувшись. Закрепить мост из положения стоя(девочки).Разучить кувырок назад в полу шпагат. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Совершенствовать кувырок вперёд в стойку на лопатки (мальчики). Закрепить стойка на голове согнувшись. Разучить соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать мост из положения стоя(девочки). Закрепить кувырок назад в полу шпагат. Разучить соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Техника выполнения кувырок вперёд в стойку на лопатки (мальчики). Совершенствовать стойка на голове согнувшись. Закрепить соединение из 3-4 элементов. Техника выполнения мост из положения стоя(девочки). Совершенствовать кувырок назад в полу шпагат. Закрепить соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Техника выполнения стойка на голове согнувшись. Совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Техника выполнения кувырок назад в полу шпагат. Совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Техника выполнения соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Техника выполнения лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Разучить опорный прыжок мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110см) девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см). Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Разучить мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Закрепить опорный прыжок мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110см) девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см). Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Закрепить мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Совершенствовать опорный прыжок мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110см) девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см). Развитие гибкости. | 1 |
| 28 | Совершенствовать мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Разучить соскок махом назад с поворотом. Техника выполнения опорный прыжок мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110см) девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см). Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Совершенствовать мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Закрепить соскок махом назад с поворотом. Разучить соединение из 2-3 элементов (мал. и дев.). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 30 | Техника выполнения мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Совершенствовать соскок махом назад с поворотом. Закрепить соединение из 2-3 элементов (мал. и дев.). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 31 | Техника выполнения соскок махом назад с поворотом. Совершенствовать соединение из 2-3 элементов (мал. и дев.). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Техника выполнения соединение из 2-3 элементов (мал. и дев.). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  | БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 |  Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Разучить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м с низкого старта. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разучить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги. Закрепить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжки в длину с разбега согнув ноги. Совершенствовать метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 67 | Техника выполнения кросса 1500 м по пересечённой местности. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 68 | КДП - Низкий старт и стартовый разгон, прыжок в длину с разбега согнув ноги, медленный бег до 6 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **8** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 26 | 10 |  |  |  |  | 16 |
| 3 | Волейбол | 8 |  | 8 |  |  |  |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 14 |  |  |
| 5 | Баскетбол | 20 |  |  | 20 |  |
|  | Всего часов: | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. КДП бег 30 м. Медленный бег 3 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Разучить прыжок в длину с разбега. КДП прыжок в длину с места. Медленный бег 4 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Техника выполнения низкого старта. Закрепить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 5 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника выполнения в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 6 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 7 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Техника выполнения метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 8минут Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (2000 м) девочки (1500 м). Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Полоса препятствий из 4-5 препятствий. КДП – подтягивание на перекладине. Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Техника выполнения полосы препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучить кувырок вперёд и назад слитно (мал. дев.) Разучить шаги «польки» на бревне, высота 110 см.(дев.). Разучить кувырок назад в упор стоя ноги врозь мальчики, мост и поворот в упор стоя на одном колене девочки. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 | Закрепить кувырок вперёд и назад слитно (мал. дев.) Разучить длинный кувырок прыжком с места (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.),шаги со взмахом ног и хлопками на бревне. Закрепить шаги «польки» на бревне, высота 110 см.(дев.). Закрепить кувырок назад в упор стоя ноги врозь мальчики, мост и поворот в упор стоя на одном колене девочки. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Совершенствовать кувырок вперёд и назад слитно (мал. дев.). Закрепить длинный кувырок прыжком с места (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.),шаги со взмахом ног и хлопками на бревне. Закрепить стойка на голове и руках. Совершенствовать шаги «польки» на бревне, высота 110 см.(дев.). Совершенствовать кувырок назад в упор стоя ноги врозь мальчики, мост и поворот в упор стоя на одном колене девочки. Разучить соскок с бревна из упора на колене. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Техника выполнения кувырок вперёд и назад слитно (мал. дев.). Техника выполнения кувырок назад в упор стоя ноги врозь мальчики, мост и поворот в упор стоя на одном колене девочки. Совершенствовать длинный кувырок прыжком с места (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.),шаги со взмахом ног и хлопками на бревне. Совершенствовать стойка на голове и руках. Разучить соединение из 3-4 элементов. Закрепить соскок с бревна из упора на колене. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Техника выполнения длинный кувырок прыжком с места (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.). Совершенствовать стойка на голове и руках. Закрепить соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать соскок с бревна из упора на колене. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Техника выполнения стойка на голове и руках. Совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Техника выполнения соединение из 3-4 элементов. Разучить переворот в упор толчком двух ног, соскок перемахом одной ноги. Разучить прыжок в упор и опускание в упор присев.(дев.). Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Техника выполнения лазание по канату мальчики – 2 приёма. Закрепить переворот в упор толчком двух ног, соскок перемахом одной ноги. Разучить вис на подколенках-опускание в упор присев. Закрепить прыжок в упор и опускание в упор присев (дев.). Разучить переворот в упор махом и толчком (дев.). Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Совершенствовать переворот в упор толчком двух ног, соскок перемахом одной ноги. Закрепить вис на подколенках-опускание в упор присев. Разучить соединение из 2-3 элементов. Совершенствовать прыжок в упор и опускание в упор присев (дев.). Закрепить переворот в упор махом и толчком (дев.). Развитие гибкости. Разучить лазание по канату на скорость мальчики. Развитие гибкости. | 1 |
| 28 | Техника выполнения переворот в упор толчком двух ног. Совершенствовать вис на подколенках-опускание в упор присев. Закрепить соединение из 2-3 элементов. Техника выполнения прыжок в упор и опускание в упор присев (дев.). Совершенствовать переворот в упор махом и толчком (дев.). Закрепить лазание по канату на скорость мальчики. Разучить опорные прыжки согнув ноги через козла высота 110 см мальчики, боком через коня с поворотом на 90 градусов девочки. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Техника выполнения вис на подколенках-опускание в упор присев. Совершенствовать соединение из 2-3 элементов. Техника выполнения переворот в упор махом и толчком (дев.). Закрепить опорные прыжки согнув ноги через козла высота 110 см мальчики, боком через коня с поворотом на 90 градусов девочки. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 30 | Техника выполнения соединение из 2-3 элементов. Совершенствовать лазание по канату на скорость мальчики. Совершенствовать опорные прыжки согнув ноги через козла высота 110 см мальчики, боком через коня с поворотом на 90 градусов девочки. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 31 | Техника выполнения опорные прыжки согнув ноги через козла высота 110 см мальчики, боком через коня с поворотом на 90 градусов девочки. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  | БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 |  Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 4 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Разучить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 5 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 5 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м с низкого старта. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разучить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги. Закрепить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжки в длину с разбега согнув ноги. Совершенствовать метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 8 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 67 | Техника выполнения кросса 2000 м по пересечённой местности. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 68 | КДП - Низкий старт и стартовый разгон, бег 60 м с низкого старта, медленный бег до 6 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **9** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 24 | 10 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Волейбол | 8 |  | 8 |  |  |  |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 14 |  |  |
| 5 | Баскетбол | 20 |  |  | 20 |  |
|  | Всего часов: | 66 | 18 | 14 | 20 | 14 |

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 18 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Разучить технику передачи эстафеты сверху. КДП бег 30 м. Медленный бег 4 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить технику передачи эстафеты сверху. Разучить прыжок в длину с разбега. КДП прыжок в длину с места. Медленный бег 6 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон Техника выполнения в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствовать технику передачи эстафеты сверху. Закрепить прыжок в длину с разбега. . Разучить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 8 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника выполнения передачи эстафеты сверху. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 9 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 10 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 |  Техника выполнения метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 11 минут. Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (2000 м) девочки (1500 м). Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Полоса препятствий из 4-5 препятствий. КДП – подтягивание на перекладине. Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Техника выполнения полосы препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Мальчики : учить лазанию на руках по канату, разучить из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: разучить сед углом на бревне, разучить равновесие ,выпад вперед и кувырок вперед. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 |  Мальчики : учить лазанию на руках по канату, закрепить из упора присев силой стойка на голове и руках ,разучить длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Девочки: закрепить сед углом на бревне, совершенствовать соскок с колена махом назад, закрепить равновесие , выпад вперед и кувырок вперед, совершенствовать мост из положения стоя - встать. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Мальчики : техника выполнения лазания на руках по канату, совершенствовать из упора присев силой стойка на голове и руках , закрепить длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, разучить соединение из 3-4 элементов. Девочки: техника выполнения сед углом на бревне, совершенствовать соскок с колена махом назад, совершенствовать равновесие , выпад вперед и кувырок вперед, совершенствовать мост из положения стоя – встать, разучить соединение из 3-4 элементов. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 |  Мальчики : совершенствовать лазания в два приема на скорость по канату, техника выполнения из упора присев силой стойка на голове и руках , совершенствовать длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, закрепить соединение из 3-4 элементов. Девочки: совершенствовать сед углом на бревне, совершенствовать соскок с колена махом назад, техника выполнения равновесие , выпад вперед и кувырок вперед, совершенствовать мост из положения стоя – встать, закрепить соединение из 3-4 элементов. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Мальчики : совершенствовать лазания в два приема на скорость по канату, техника выполнения длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Девочки: совершенствовать соскок с колена махом назад техника выполнения мост из положения стоя – встать, совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Мальчики : совершенствовать лазания в два приема на скорость по канату, техника выполнения соединение из 3-4 элементов. Девочки: техника выполнения соединение из 3-4 элементов. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Мальчики : техника выполнения лазания в два приема на скорость по канату, разучить подьем переворотом силой на низкой перекладине Развитие гибкости.(девочки). | 1 |
| 26 | Мальчики : закрепить подьем переворотом силой на низкой перекладине, разучить размахивание и соскок назад на высокой перекладине. Развитие гибкости. (девочки). | 1 |
| 27 | Мальчики: совершенствовать подьем переворотом силой на низкой перекладине, закрепить размахивание и соскок назад на высокой перекладине, разучить подьем переворотом из виса на высокой перекладине. Развитие гибкости. (девочки). | 1 |
| 28 | Мальчики: техника выполнения подьем переворотом силой на низкой перекладине, совершенствовать размахивание и соскок назад на высокой перекладине, закрепить подьем переворотом из виса на высокой перекладине, разучить опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).Девочки разучить опорный прыжок боком через коня (высота 110 см), развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Мальчики: техника выполнения размахивание и соскок назад на высокой перекладине, совершенствовать подьем переворотом из виса на высокой перекладине, закрепить опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).Девочки закрепить опорный прыжок боком через коня (высота 110 см), развитие гибкости. | 1 |
| 30 | Мальчики: техника выполнения подьем переворотом из виса на высокой перекладине , совершенствовать опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).Девочки совершенствовать опорный прыжок боком через коня (высота 110 см), развитие гибкости. | 1 |
| 31 | Техника выполнения прыжка согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).Девочки техника выполнения опорный прыжок боком через коня (высота 110 см), развитие гибкости.. Гимнастическая полоса препятствий. Техника выполнения поднимание туловища из положения лежа. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Техника выполнения гимнастической полосы препятствий. Техника выполнения подтягивание. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  | БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 |  Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3мин. Игра « картошка» .Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3мин. Игра « картошка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 4 мин. Игра « картошка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 4 мин. Игра « картошка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Разучить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 5 мин. Игра « мяч в воздухе». Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 5 мин. Игра « мяч в воздухе». Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 6 мин. Игра « мяч в воздухе». Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 6 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м с низкого старта. Медленный бег 7 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 7 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разучить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 8 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги. Закрепить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 8 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров Техника выполнения кросса 2000 м по пересечённой местности.. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжки в длину с разбега согнув ноги. Совершенствовать метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 9 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 9 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
|  |  |  |