|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждаюДиректор МБОУ «Павловская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П.Семенов Пр. №110 от 30.08. 2024 г. |

Рабочая программа

учебного предмета

**«Физическая культура»**

на 2024 – 2025 учебный год

для обучающихся 5-9классов

Ржанопольский филиал

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Павловская средняя общеобразовательная школа»

Залегощенского района Орловской области

Учитель физической культуры Хвостов Н. И.

2024г.

 Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 2 часа в неделю 68 часов в год – 5 и 7,8,9 классы, 3 час в неделю 105 часов год – 6 класс, на основе учебного плана образовательного учреждения.

 Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели:** формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи:**

* формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения:**

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

 Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

 **Формы** организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

**Образовательная технология:**

личностно – ориентированное обучение, информационно – коммуникацион-ные технологии, системно – деятельностный подход.

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

* по основам знаний;
* по технике владения двигательными действиями;
* по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* по уровню физической подготовленности

***Требования к уровню подготовки выпускников 5-9 классов***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Быстрота | Бег 60м с низкого старта, сПрыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 9,220 | 10,210 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во разПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 8180- | -16524 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2км, минБег на 2000м, минБег на 1000м, мин | 14.3010.30- | 17.20-5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во разЧелночный бег 3\*10м, с | 58,2 | -8,8 |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

**Критерии оценивания различных видов работ.**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Личностные и метапредметные результатами обучения** будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониториг метапредметных результатоврегулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

 **УМК :**

1. Учебник по физической культуре 5 класс, под ред.А.П. Матвеев

2014г.

1. Учебник по физической культуре 6-7 классов, под ред.А.П. Матвеев

2014г.

1. Учебник по физической культуре 8-9 классов, под ред.А.П. Матвеев

2014г.

1. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов, А.Г. Вавилова, 2010 г.
2. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ « Дрофа» , 2005 г.
3. Тематическое планирование 1-11кл., В.И.Лях, 2010 г..
4. Физическая культура 5-7 классов, Учебник автор Виленский М.Я, А,А, Зданевич, «Просвещение», 2006г.

**Планируемые образовательные результаты обучающихся**

 На конец 5-8 классов ученик научится и получит возможность научиться:

**Личностные результаты** обучения:

* 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.
* 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;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* 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.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные результаты обучения**:

* владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* 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.

**Метапредметными результатами обучения** курса «Физическая культура» является (УУД).

***Регулятивные УУД:***

* 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.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

***Познавательные УУД:***

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

***Коммуникативные УУД:***

* Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

 **Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности  | Дата проведения | Домашнее задание |
| По плану | Фактическая |
| 1 | Правила техники безопасности, на уроках по легкой атлетике | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Повторить правила ТБ |
| 2 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 3 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 4 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 5 | Миф о зарождении Олимпийских игр.Бег на длинные дистанции | **Рассказывать** о видах спорта входящих в программу Олимпийских игр древности**Описывать** технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. |  |  | Вопросы и задания стр.9Стр. 74-76 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольный урок | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Выполнять правильно приземление |
| 7 | Основные показатели физического развития | **Сравнивать** показатели физического развития родителей со своими показателями |  |  | Стр.9-12 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов. Контрольный урок | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Задание и вопросы стр.84 |
| 9 | Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»Контрольный урок | **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» |  |  | Выполнять ОРУ |
| 10 | Челночный бег 3по10 Контрольный урок | **Анализировать** правильность выполнений упражнений |  |  | Выполнять ОРУ |
| 11 | Техника безопасности во время спортивных игр. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями | **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий  |  |  | Стр.30-33 |
| 12 | Спортивные игры. Баскетбол. Характеристика основных приемов игры | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития баскетбола, как вида спорта |  |  | Стр.94-95 |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | **Описывать** технику ловли и передачу двумя руками от груди |  |  | Стр.95-96 |
| 14 | Техника ведения баскетбольного мяча | **Описывать** технику ведения баскетбольного мяча. **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |  |  | Стр.97-99 |
| 15 | Бросок мяча двумя руками от груди | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Стр.99-100 |
| 16 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
| **17** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика и акробатика, как вид спорта. Краткая историческая справка | **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. |  |  | Стр.64-65 |
| 18 | Кувырок вперед в группировке | **Описывать** технику выполнения кувырка вперед в группировке |  |  | Стр.65-66 |
| 19 | Кувырок вперед в группировке ноги скрестно | **Совершенствовать** технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно |  |  | Стр.66 |
| 20 | Кувырок назад из упора присев в группировке | **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке |  |  | Стр.66-67 |
| 21 | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат | **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат |  |  | Стр.67-68 |
| 22 | Кувырок вперед, назад в группировке. Контрольный урок | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Выполнять ОРУ |
| 23 | Как формировать правильную осанку? | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки |  |  | Стр.12-16 |
| 24 | Упражнения для формирования правильной осанки | **Проводить** самостоятельные занятия по профилактике нарушения осанки |  |  | Стр.16-20 |
| 25 | Ритмическая гимнастика. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики | **Описывать** технику двигательных действий ритмической гимнастики |  |  | Стр.68-69 |
| 26 | Танцевальные шаги | **Выполнять** двигательные действия ритмической гимнастики |  |  | Стр.69-70 |
| 27 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (м), опорный прыжок на гимнастического козла стоя на коленях(д) | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла |  |  | Стр.70-72 |
| 28 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (м), опорный прыжок на гимнастического козла стоя на коленях(д). Контрольный урок | **Анализировать** правильность выполнения упражнений. **Выявлять** грубые ошибки и исправлять их. |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 29 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне |  |  | Стр.72-73 |
| 30 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Контрольный урок | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Вопросы стр.73. Задания стр.74 |
| 31 | Режим дня. Утренняя гимнастика | **Объяснять** значение режима для активной жизнедеятельности школьника. **Характеризовать** цели и назначения утренней зарядки. |  |  | Стр.20-24 |
| 32 | Физкультминутки и физкультпаузы. Закаливание | **Составлять** комплексы физкультминуток с учетом индивидуального состояния организма |  |  | Стр.25-28 |
| **33** | Правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой | **Раскрывать** роль и значение занятий лыжной подготовкой  |  |  | Повторить технику безопасности |
| 34 | Передвижение на лыжах | **Описывать** технику передвижения на лыжах |  |  | Стр.85 |
| 35 | Попеременный двухшажный ход | **Описывать** технику попеременного двухшажного хода |  |  | Стр.85-87 |
| 36 | Повороты стоя на лыжах. Поворот переступанием | **Описывать** технику поворотов на лыжах переступая стоя на месте |  |  | Стр.87-88 |
| 37 | Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов | **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков |  |  | Повторить стойку лыжника |
| 38 | Подъем «лесенкой» | **Описывать** технику подъема на лыжах способом «лесенкой» |  |  | Стр.88-89 |
| 39 | Подъем «елочкой» | **Описывать** технику подъема на лыжах способом «елочкой» |  |  | Стр.89-90 |
| 40 | Подъем «полуелочкой» | **Описывать** технику подъема на лыжах способом «полуелочкой» |  |  | Стр.90 |
| 41 | Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Контрольный урок | **Демонстрировать** технику подъема на лыжах способом «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». |  |  | Выполнять ОРУ |
| 42 | Спуск в основной, высокой и низкой стойках | **Выполнять** правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор |  |  | Стр.90-92 |
| 43 | Спуск с преодолением бугров и впадин | **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы |  |  | Повторить положение рук и ног во время спуска с гор |
| 44 | Торможение «плугом» | **Описывать** технику торможения «плугом» |  |  | Выполнять ОРУ |
| 45 | Прохождение дистанции 1000 м | **Демонстрировать** технику ходьбы на лыжах |  |  | Следить за самочувствием |
| 46 | Прохождение дистанции 2000 м | **Демонстрировать** технику ходьбы на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 47 | Как составлять комплекс оздоровительной гимнастики | **Составлять** комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью |  |  | Стр.33-39 |
| 48 | Волейбол. Прямая нижняя подача | **Описывать** технику прямой нижней подачи |  |  | Стр.100-102 |
| 49 | Прямая нижняя подача | **Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности |  |  | Выучить упр. без предметовСтр.40 |
| 50 | Прием и передача мяча снизу двумя руками | **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками |  |  | Стр.102-104 |
| 51 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | **Описывать** технику приема и передачи мяча сверху двумя руками |  |  | Стр.104-106 |
| 52 | Игра в волейбол по упрощенным правилам | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
| 53 | Развитие координации движений | **Раскрывать** значение развития координации движений |  |  | Стр.55-58 |
| **54** | Правила техники безопасности, на уроках по легкой атлетике | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Повторить правила ТБ |
| 55 | Дыхательная гимнастика | **Выполнять** дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке |  |  | Стр.58-59 |
| 56 | Комплекс упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для глаз | **Выполнять** упражнения с дополнительным отягощением |  |  | Стр.59-64 |
| 57 | Контрольный урок по легкой атлетике. Бег 60 метров | **Выявлять** грубые ошибки и исправлять их |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 58 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольный урок | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Выполнять правильно приземление |
| 59 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов. Контрольный урок | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Задание и вопросы стр.84 |
| 60 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения этого прыжка |  |  | Выполнять ОРУ |
| 61 | Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»Контрольный урок | **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» |  |  | Выполнять ОРУ |
| 62 | Челночный бег 3по10 Контрольный урок | **Анализировать** правильность выполнений упражнений |  |  | Выполнять ОРУ |
| 63 | Подвижная игра «Лапта» | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторитьправила игры |
| 64 | Подвижная игра «Лапта» | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторитьправила игры |
| 65 | Самонаблюдение и самоконтроль | **Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой |  |  | Стр.44-47 |
| 66 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 67 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 68 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата** | **Д/з** |
| **Планируемая** | **Фактическая** |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике (бег, прыжки, метание). Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперед |  |  | Повторить правила ТБ |
| 2 | Тестирование. Подтягивание на перекладине(мальчики), отжимание(девочки). Прыжок в длину с места. Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. |  |  | Выполнять ОРУ |
| 3 | Теория. Возрождение Олимпийских игр  |  |  | Стр. 6-10 |
| 4 | Спринтерский бег. Стартовый разбег. Бег по дистанции  |  |  | Стр.128-130 |
| 5 | Бег 60 м. (зачет) |  |  | Выполнять ОРУ |
| 6 | Цели и задачи современного Олимпийского движения. Символика Олимпийских игр |  |  | Стр.8-10 |
| 7 | Бег 1000 м. (зачет) |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 8 | Игра «Лапта». Повторение элементов игры. |  |  | Повторить ТБ |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча шагом и бегом. Передача мяча. |  |  | Стр.157-160 |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. |  |  | Стр.160-162 |
| 11 | Ловля и передача мяча в движении после ведения. Ведение мяча правой и левой. |  |  | Стр.162-163 |
| 12 | Бросок мяча в движении.Ведение мяча правой и левой рукой. |  |  | Стр.163-165 |
| 13 | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. |  |  | Стр.165-166 |
| 14 | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. |  |  | Стр.166-167 |
| 15 | Учебная игра в баскетбол. |  |  | Стр.167-168 |
| 16 | Учебная игра в баскетбол. |  |  | Стр.24-33 |
| **17** | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  |  | Повторить технику безопасности |
| 18 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед. Совершенствование |  |  | Повторить строевые упражнения |
| 19 | Кувырок вперед. Строевые упражнения |  |  | Повторить строевые упражнения |
| 20 | Акробатические комбинации.  |  |  | Стр.102-104 |
| 21 | Теория знаний о физической культуре. Первые Олимпийские чемпионы |  |  | Стр.14-16 |
| 22 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятия физическими упражнениями |  |  | Стр.40-42 |
| 23 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. |  |  | Стр.111-117 |
| 24 | Мост из положения стоя. Кувырок назад |  |  | Выполнять ОРУ |
| 25 | Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики) |  |  | Стр.104-106 |
| 26 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки) |  |  | Стр.106-107 |
| 27 | Оценка эффективности занятий физической подготовкой |  |  | Стр.17-23 |
| 28 | Лазание по канату в два приема |  |  | Стр.126-127 |
| 29 | Лазание по гимнастической лестнице  |  |  | Стр.127-128 |
| 30 | Виды двигательной деятельности. Комплекс упражнений с гантелями и упражнения для профилактики зрения |  |  | Стр.91-93Стр.95-97 |
| 31 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для брюшного пресса |  |  | Стр.97-98Стр.98-99 |
| 32 | Упражнения для растягивания мышц туловища и подвижности тазобедренных суставов |  |  | Стр.99-101 |
| **33** | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.  |  |  | Повторить технику безопасности |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. |  |  | Стр.146-148 |
| 35 | Попеременный двухшажный ход.  |  |  | Стр.148-150 |
| 36 | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой» |  |  | Ходьба на лыжах |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. |  |  | Ходьба на лыжах |
| 38 | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. |  |  | Стр.153-155 |
| 39 | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. |  |  | Стр.155-157 |
| 40 | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. |  |  | Ходьба на лыжах |
| 41 | Прохождение дистанции 2 км. |  |  | Ходьба на лыжах |
| 42 | Спуск с горы. Торможение и поворот упором. |  |  | Ходьба на лыжах |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км. |  |  | Ходьба на лыжах |
| 44 | Спуск с горы. Торможение и поворот упором. |  |  | Ходьба на лыжах |
| 45 | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. |  |  | Ходьба на лыжах |
| 46 | Спуск в высокой стойке. Торможение и поворот плугом. |  |  | Ходьба на лыжах |
| 47 | Волейбол**.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры. |  |  | Стр.174-177 |
| 48 | Подача мяча. Нижняя боковая подача |  |  | Стр.177-179 |
| 49 | Подача мяча. Нижняя боковая подача |  |  | Выполнять ОРУ |
| 50 | Верхняя прямая подача |  |  | Стр.179-182 |
| 51 | Прием и передача мяча |  |  | Выполнять ОРУ |
| 52 | Учебная игра |  |  | Стр.182-184 |
| **53** | Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский бег  |  |  | Повторить стартовый разбег |
| 54 | Бег 60 м. (зачет) |  |  | Выполнять ОРУ |
| 55 | Гладкий равномерный бег  |  |  | Выполнять ОРУ |
| 56 | Бег 1000 м.  |  |  | Выполнять ОРУ |
| 57 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.  |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 58 | Метание малого мяча по движущейся мишени |  |  | Выполнять ОРУ |
| 59 | Метание малого мяча в цель. (зачет) |  |  | Выполнять ОРУ |
| 60 | Челночный бег 3х10 (зачет) |  |  | Повторить низкий старт |
| 61 | Оценка эффективности занятий физической подготовкой  |  |  | Стр.43-45 |
| 62 | Подвижная игра «Лапта» |  |  | Повторить стартовый разгон |
| 63 | Подвижная игра «Лапта» |  |  | Выполнять ОРУ |
| 64 | Подвижная игра «Лапта» |  |  | Выполнять ОРУ |
| 65 | Подвижная игра «Лапта» |  |  | Выполнять ОРУ |
| 66 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперед |  |  | Выполнять ОРУ |
| 67 | Тестирование. Подтягивание на перекладине(мальчики), отжимание(девочки). Прыжок в длину с места |  |  | Выполнять ОРУ |
| 68 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. |  |  | Выполнять ОРУ |

 **Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности  | Дата проведения | Домашнее задание |
| По плану | Фактическая |
| 1 | Техника по легкой атлетике. Бег, прыжки, метания. | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Повторить ТБ |
| 2 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперед | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 3  | Тестирование. Подтягивание на перекладине (м), отжимание (д). Прыжок в длину с места | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 4  | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек.  | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 5  | Теория. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР) | **Рассказывать** о видах спорта входящих в программу Олимпийских игр |  |  | Стр.52-55 |
| 6  | Ведение дневника самонаблюденияБег 60 м. (зачет) | **Сравнивать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Стр.87-89 |
| 7  | Метание мяча на дальность. Умение | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Выполнять ОРУ в движении |
| 8  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Умение | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» |  |  | Выполнять ОРУ |
| 9  | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Основные правила. Стойка баскетболиста | **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий. **Демонстрировать** знания по истории становления и развития баскетбола, как вида спорта |  |  | Стр.157-160 |
| 10  | Ведения мяча с изменение направления движения | **Анализировать** правильность выполнений упражнений |  |  | Стр.166-167 |
| 11  | Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Стр.167-168 |
| 12  | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Стр.169 |
| 13  | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке |  |  | Стр.169-171 |
| 14  | Оценка техники движений. Занятия физическими упражнениями | **Описывать** технику движения. **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |  |  | Стр.75-78 |
| 15 | Ловля и передача мяча в движении. Совершенствование | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Повторить стойку игрока |
| 16 | Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
| 17 | Теория. Физическая культура человека | **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. |  |  | Стр.71-73 |
| 18 | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике.Строевые упражнения. | **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. |  |  | Повторить ТБ |
| 19 | Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений №1,2 | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки |  |  | Стр.91-95 |
| 20 | Акробатическая комбинация №1 | **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке |  |  | Стр.102-104 |
| 21 | Акробатическая комбинация №2 | **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат |  |  | Стр.104 |
| 22 | Опорный прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м). Совершенствование  | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Стр.104-107 |
| 23 | Краткая характеристика основных видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр | **Характеризовать** Олимпийские виды спорта |  |  | Стр.55-68 |
| 24 | Опорный прыжок через ноги гимнастического козла врозь (д), согнув ноги (м). Совершенствование  | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 25 | Опорный прыжок через ноги гимнастического козла врозь (д), согнув ноги (м). Умение | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 26 | Упражнения в равновесии. Передвижение по гимнастическому бревну (д), упражнение на невысокой перекладине (м). Разучивание | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне |  |  | Стр.107-111(д)Стр.111-114(м) |
| 27 | Упражнения в равновесии. Передвижение по гимнастическому бревну (д), упражнение на невысокой перекладине (м). Закрепление | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Повторить упражнения в равновесии |
| 28 | Теория. Физическая культура человека | **Характеризовать** цели и задачи физической культуры. |  |  | Стр.71-73 |
| 29 | Лазание по канату в два приема. Лазание по гимнастической стенке. Совершенствование | **Анализировать** правильность выполнения упражнений и **выявлять** грубые ошибки |  |  | Стр.124-128 |
| 30 | Лазание по канату в два приема. Лазание по гимнастической стенке. Умение | **Анализировать** правильность выполнения упражнений и **выявлять** грубые ошибки |  |  | Повторить положение рук и ног |
| 31 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Стр.87-101 |
| 32 | Гимнастическая эстафета | **Составлять** комплексы физкультминуток с учетом индивидуального состояния организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 33 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | **Раскрывать** роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  | Стр.83-88 |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход.  | **Раскрывать** роль и значение занятий лыжной подготовкой  |  |  | Повторить ТБ |
| 35 | Одновременный одношажный ход. | **Описывать** технику одновременного одношажного хода |  |  | Стр.146-148 |
| 36 | Одновременный одношажный ход. | **Описывать** технику одновременного одношажного хода |  |  | Ходьба на лыжах |
| 37 | Подъем в гору «елочкой» | **Описывать** технику подъема на лыжах способом «елочкой» |  |  | Ходьба на лыжах |
| 38 | Подъем в гору скользящим шагом.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | **Демонстрировать** технику подъема в гору на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
| 39 | Одновременный одношажный ход. | **Описывать** технику одновременного одношажного хода |  |  | Стр.148-151 |
| 40 | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | **Демонстрировать** технику подъема в гору на лыжах |  |  | Стр.151-154 |
| 41 | Прохождение дистанции 2 км. | **Демонстрировать** технику ходьбы на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км. | **Демонстрировать** технику ходьбы на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
| 43 | Прохождение на лыжах без остановок, для отдыха. Мальчики-20мин, Девочки-15мин | **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы |  |  | Ходьба на лыжах |
| 44 | Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила | **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий. **Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола, как вида спорта |  |  | Стр.174-177 |
| 45 | Нижняя боковая подача. Совершенствование | **Описывать** технику боковой нижней подачи |  |  | Стр.177-179 |
| 46 | Нижняя боковая подача. Умение | **Демонстрировать** технику боковой нижней подачи |  |  | Выполнять ОРУ |
| 47 | Верхняя прямая подача. Совершенствование  | **Описывать** технику прямой верхней подачи |  |  | Стр.179-182 |
| 48 | Прием и передача мяча. Совершенствование | **Описывать** технику приема и передачи мяча |  |  | Стр.182-185 |
| 49 | Верхняя прямая подача. Умение | **Демонстрировать** технику прямой верхней подачи в условиях игровой деятельности |  |  | Повторить подачу мяча |
| 50 | Прием и передача мяча. Умение | **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча  |  |  | Выполнять ОРУ |
| 51 | Организация досуга средствами физической культуры | **Характеризовать** организацию досуга |  |  | Стр.74-75 |
| 52 | Игра в волейбол по правилам | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
| 53 | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Повторить ТБ |
| 54 | Техника спринтерского бега | **Описывать** технику спринтерского бега |  |  | Повторить технику низкого старта |
| 55 | Техника гладкого равномерного бега | **Описывать** технику гладкого равномерного бега |  |  | Повторить технику высокого старта |
| 56 | Техника эстафетного бега | **Описывать** технику эстафетного бега |  |  | Повторить технику и передачу эстафеты |
| 57 | Прыжок в высоту. Умение | **Выявлять** грубые ошибки и исправлять их |  |  | Выполнять ОРУ |
| 58 | Кроссовый бег и бег по изменяющемуся грунту  | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Стр.136-138 |
| 59 | Челночный бег 3х10 м. (зачет).  | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Выполнять ОРУ |
| 60 | Бег 60 м.  | **Выполнять** подводящие упражнения |  |  | Выполнять ОРУ |
| 61 | 6 – ти минутный бег (зачет).  | **Демонстрировать** правильность выполнений упражнений |  |  | Выполнять ОРУ в движении  |
| 62 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Умение | **Демонстрировать** правильность выполнений упражнений |  |  | Повторить технику разбега |
| 63 | Метание мяча (зачет). | **Демонстрировать** правильность выполнений упражнений |  |  | Выполнять подтягивание и прыжки на скакалке |
| 64 | Подвижная игра «Лапта». Повторение элементов игры. | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Выполнять ОРУ |
| 65 | Подвижная игра «Лапта». | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Выполнять ОРУ |
| 66 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперед | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 67 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (м), отжимание (д). Прыжок в длину с места | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 68 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек.  | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |

**Календарно-тематическое планирование
8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности**  | **Сроки проведения** | **Д/з** |
| **Прим.** | **Факт.** |
|  | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег, прыжки, метания | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Повторить ТБ |
|  | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперед | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Тестирование. Подтягивание на перекладине (м), отжимание (д). Прыжок в длину с места | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек.  | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Прыжки через скакалку в максимальном темпе | **Рассказывать** о видах спорта входящих в программу  |  |  | Стр.107-109 |
|  | Прыжок в высоту способом перешагивания. Умение | **Сравнивать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Стр.10-14 |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Умение | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Повторить технику отталкивания |
|  | Метание малого мяча на дальность. Умение | **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность |  |  | Стр.110-112 |
|  | Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий | **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий.  |  |  | Стр.32-36 |
|  | **Баскетбол.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча. Повороты с мячом на месте. Бег с изменением направления | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития баскетбола, как вида спорта |  |  | Стр.120-121 |
|  | Передача мяча одной рукой после поворота. Совершенствование | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Повторить передачу мяча |
|  | Передача мяча при встречном движении | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Стр.122-123 |
|  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке |  |  | Стр.124-125 |
|  | Бросок мяча одной рукой в движении | **Описывать** технику движения. **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |  |  | Стр.125-126 |
|  | Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Стр.126-127 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи, ведения и накрывания | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Стр.126-130 |
|  | Учебная игра по правилам | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером | **Раскрывать** значение занятий гимнастикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. |  |  | Стр.74-77 |
|  | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике.Строевые упражнения. | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки |  |  | Повторить ТБ |
|  | Коррекция осанки и телосложения | **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке |  |  | Стр.17-20 |
|  | Акробатические комбинации. Кувырок вперед, кувырок назад | **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат |  |  | Стр.80-81 |
|  | Длинный кувырок вперед | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Стр.81-83 |
|  | «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в упор, стоя на одном колене. Совершенствование | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Выполнять строевые упражнения |
|  | Стойка на голове и руках. Разучивание | **Описывать** технику выполнения стойки на голове и руках |  |  | Стр.84-86 |
|  | Кувырок назад в упор, стоя, ноги врозь. Длинный кувырок. | **Описывать** технику выполнения кувырка назад |  |  | Стр.86 |
|  | Упражнения в равновесии. Стойке на голове с согнутыми ногами. | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне |  |  | Повторить упражнения в равновесии  |
|  | Повороты на носках в полуприседе на бревне | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Стр.87-90 |
|  | Опорный прыжок через козла. | **Описывать** технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла |  |  | Повторить положение рук во время прыжка |
|  | Лазание по канату. Опорный прыжок через козла. Умение | **Анализировать** правильность выполнения упражнений и **выявлять** грубые ошибки |  |  | Повторить положение рук во время лазанья |
|  | Упражнения на перекладине (м). Танцевальные шаги польки (д) | **Анализировать** правильность выполнения упражнений и **выявлять** грубые ошибки |  |  | Стр.91-94Стр.88-91 |
|  | Спортивная подготовка | **Раскрывать** значение занятий спортивной подготовкой |  |  | Стр.14-15 |
|  | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | **Составлять** комплексы физкультминуток с учетом индивидуального состояния организма |  |  | Стр.98-101 |
|  | Гимнастическая эстафета | **Раскрывать** роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ход.  | **Раскрывать** роль и значение занятий лыжной подготовкой  |  |  | Повторить ТБ |
|  | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | **Описывать** технику одновременного двухшажного и бесшажного хода |  |  | Ходьба на лыжах |
|  | Коньковый ход. | **Описывать** технику конькового хода |  |  | Ходьба на лыжах |
|  | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. | **Описывать** технику спуска с горы на лыжах  |  |  | Ходьба на лыжах |
|  | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | **Демонстрировать** двухшажного и бесшажного хода |  |  | Ходьба на лыжах |
|  | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. | **Демонстрировать** технику спуска с горы на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
|  | Прохождение дистанции 3 км. | **Демонстрировать** технику подъема в гору на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
|  | Прохождение дистанции 3 км. | **Демонстрировать** технику ходьбы на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
|  | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | **Демонстрировать** технику ходьбы на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
|  | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. | **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы |  |  | Ходьба на лыжах |
|  | **Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Передача мяча | **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий. **Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола, как вида спорта |  |  | Стр.130-132 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками | **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча  |  |  | Стр.133-135 |
|  | Прием мяча сверху двумя руками | **Демонстрировать** технику боковой нижней подачи |  |  | Стр.134-135 |
|  | Составление плана занятий спортивной подготовкой | **Рассказывать** роль и значение занятий по спортивной подготовке |  |  | Стр.25-32 |
|  | Нападающий удар | **Описывать** технику приема и передачи мяча |  |  | Стр.136-138 |
|  | Блокирование | **Демонстрировать** технику прямой верхней подачи в условиях игровой деятельности |  |  | Стр.138-141 |
|  | Учебная игра по правилам | **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча  |  |  | Повторить правила игры |
|  | Учебная игра по правилам | **Характеризовать** организацию игры |  |  | Повторить правила игры |
|  | Учебная игра по правилам | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
|  | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Адаптивная и лечебная физическая культура | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Стр.15-16 |
|  | Бег 100 м (зачет). Низкий старт. Совершенствование | **Описывать** технику спринтерского бега |  |  | Повторить технику низкого старта |
|  | Прыжок в высоту способом перешагивания. Умение | **Демонстрировать** технику прыжка в высоту |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование | **Демонстрировать** технику прыжка в длину |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Умение | **Выявлять** грубые ошибки и исправлять их |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Метание малого мяча на дальность. Совершенствование | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Стр.110-112 |
|  | Метание малого мяча на дальность. Закрепление | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Метание малого мяча на дальность. Умение | **Выполнять** подводящие упражнения |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Подвижная игра «Лапта» | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
|  | Подвижная игра «Лапта» | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
|  | Челночный бег 3х10 | **Демонстрировать** правильность выполнений упражнений |  |  | Выполнять бег с ускорением |
|  | Бег 2000 м. (м), 1000 м. (д). Умение | **Описывать** технику стаерского бега |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Упражнение для профилактики неврозов. Гимнастика для глаз | **Рассказывать** о профилактике невроза |  |  | Стр.77-79 |
|  | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперед | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Тестирование. Подтягивание на перекладине (м), отжимание (д). Прыжок в длину с места | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
|  | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек.  | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности**  | **Сроки проведения** | **Д/з** |
| **Прим** | **Факт** |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег, прыжки, метания | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Повторить ТБ |
| 2 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперед | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 3 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (м), отжимание (д). Прыжок в длину с места | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 4 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек.  | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 5 | Туристические походы как форма активного отдыха | **Рассказывать** о туристических походах, как форме активного отдыха |  |  | Стр.38-44 |
| 6 | Теория. Здоровье и здоровый образ жизни | **Рассказывать** о здоровом образе жизни |  |  | Стр.44-50 |
| 7 | Метание малого мяча на дальность. Умение | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Стр.110-112 |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Демонстрировать** технику профессионально-прикладной физической подготовки |  |  | Стр.58-61 |
| 9 | Челночный бег 3х10 | **Демонстрировать** техникучелночного бега |  |  | Выполнять ОРУ |
| 10 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча. Повороты с мячом на месте. Бег с изменением направления | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития баскетбола, как вида спорта |  |  | Стр.120-121 |
| 11 | Передача мяча одной рукой после поворота. Совершенствование | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Повторить передачу мяча |
| 12 | Передача мяча при встречном движении | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Стр.122-123 |
| 13 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке |  |  | Стр.124-125 |
| 14 | Бросок мяча одной рукой в движении | **Описывать** технику движения. **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |  |  | Стр.125-126 |
| 15 | Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди |  |  | Стр.126-127 |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи, ведения и накрывания | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Стр.126-130 |
| 17 | Учебная игра по правилам | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
| 18 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером | **Раскрывать** значение занятий гимнастикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. |  |  | Стр.74-77 |
| 19 | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике.Строевые упражнения. | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки |  |  | Повторить ТБ |
| 20 | Упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке |  |  | Стр.61-68 |
| 21 | Акробатические комбинации. Кувырок вперед, кувырок назад | **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат |  |  | Стр.80-81 |
| 22 | Длинный кувырок вперед | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Стр.81-83 |
| 23 | «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в упор, стоя на одном колене. Совершенствование | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 24 | Стойка на голове и руках. Разучивание | **Описывать** технику выполнения стойки на голове и руках |  |  | Стр.84-86 |
| 25 | Кувырок назад в упор, стоя, ноги врозь. Длинный кувырок. | **Описывать** технику выполнения кувырка назад |  |  | Стр.86 |
| 26 | Упражнения в равновесии. Стойке на голове с согнутыми ногами. | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне |  |  | Повторять упражнения в равновесии |
| 27 | Повороты на носках в полуприседе на бревне | **Анализировать** правильность выполнения упражнений |  |  | Стр.87-90 |
| 28 | Опорный прыжок через козла. | **Описывать** технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла |  |  | Повторить положение рук во время прыжка |
| 28 | Лазание по канату. Опорный прыжок через козла. Умение | **Анализировать** правильность выполнения упражнений и **выявлять** грубые ошибки |  |  | Выполнять ОРУ |
| 30 | Упражнения на перекладине (м). Танцевальные шаги польки (д) | **Анализировать** правильность выполнения упражнений и **выявлять** грубые ошибки |  |  | Стр.91-94Стр.88-91 |
| 31 | Спортивная подготовка | **Раскрывать** значение занятий спортивной подготовкой |  |  | Стр.14-15 |
| 32 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | **Составлять** комплексы физкультминуток с учетом индивидуального состояния организма |  |  | Стр.98-101 |
| 33 | Гимнастическая эстафета | **Раскрывать** роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  | Выполнять ОРУ |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ход.  | **Раскрывать** роль и значение занятий лыжной подготовкой  |  |  | Повторить ТБ |
| 35 | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | **Описывать** технику одновременного двухшажного и бесшажного хода |  |  | Ходьба на лыжах |
| 36 | Коньковый ход. | **Описывать** технику конькового хода |  |  | Ходьба на лыжах |
| 37 | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. | **Описывать** технику спуска с горы на лыжах  |  |  | Ходьба на лыжах |
| 38 | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | **Демонстрировать** двухшажного и бесшажного хода |  |  | Ходьба на лыжах |
| 39 | Прохождение дистанции 3 км. | **Демонстрировать** технику спуска с горы на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
| 40 | Прохождение дистанции 3 км. | **Демонстрировать** технику подъема в гору на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
| 41 | Прохождение дистанции 3 км. | **Демонстрировать** технику ходьбы на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
| 42 | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | **Демонстрировать** технику ходьбы на лыжах |  |  | Ходьба на лыжах |
| 43 | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. | **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы |  |  | Ходьба на лыжах |
| 44 | Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Передача мяча | **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий. **Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола, как вида спорта |  |  | Стр.130-132 |
| 45 | Прием мяча снизу двумя руками | **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча  |  |  | Стр.133-135 |
| 46 | Прием мяча сверху двумя руками | **Демонстрировать** технику боковой нижней подачи |  |  | Стр.134-135 |
| 47 | Измерение функциональных резервов организма | **Рассказывать** роль и значение занятий по спортивной подготовке |  |  | Стр.68-72 |
| 48 | Нападающий удар | **Описывать** технику приема и передачи мяча |  |  | Стр.136-138 |
| 49 | Блокирование | **Демонстрировать** технику прямой верхней подачи в условиях игровой деятельности |  |  | Стр.138-141 |
| 50 | Учебная игра по правилам | **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча  |  |  | Повторить правила игры |
| 51 | Учебная игра по правилам | **Характеризовать** организацию игры |  |  | Повторить правила игры |
| 52 | Учебная игра по правилам | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
| 53 | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Адаптивная и лечебная физическая культура | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Стр.15-16 |
| 54 | Прыжок в высоту способом перешагивания. Умение | **Описывать** технику спринтерского бега |  |  | Выполнять ОРУ |
| 55 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование | **Демонстрировать** технику прыжка в высоту |  |  | Выполнять ОРУ |
| 56 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Умение | **Демонстрировать** технику прыжка в длину |  |  | Выполнять ОРУ |
| 57 | Метание малого мяча на дальность. Закрепление | **Выявлять** грубые ошибки и исправлять их |  |  | Повторить положение рук и ног во время метания |
| 58 | Метание малого мяча на дальность. Умение | **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки |  |  | Повторить ОРУ |
| 59 | Подвижная игра «Лапта» | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
| 60 | Подвижная игра «Лапта» | **Демонстрировать** технику игры |  |  | Повторить правила игры |
| 61 | Челночный бег 3х10 | **Демонстрировать** техникучелночного бега |  |  | Повторить бег с ускорением |
| 62 | Упражнения на выносливость. Бег 2000 м. (м), 1000 м. (д). Совершенствование | **Демонстрировать** технику стаерского бега |  |  | Следить за самочувствием |
| 63 | Бег 2000 м. (м), 1000 м. (д). Умение | **Демонстрировать** технику стаерского бега |  |  | Следить за самочувствием |
| 64 | Правила проведения банных процедур | **Рассказывать** о профилактике проведения банных процедур |  |  | Стр.50-54 |
| 65 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперед | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Повторить ОРУ |
| 66 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (м), отжимание (д). Прыжок в длину с места | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Повторить ОРУ |
| 67 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек.  | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Повторить ОРУ |
| 68 | Упражнения для профилактики неврозов при ожирении.  | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Стр.77-79 |