****

1. **Планируемые результаты.**

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования по физкультуре:

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты по физической культуре**

* + - 1. Выпускник научится:
  + рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
  + характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
  + раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  + разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  + руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  + руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  + составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  + классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  + самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  + тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  + выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  + выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  + выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  + выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  + выполнять передвижения на лыжах и коньках различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  + выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* + характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
  + характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
  + определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
  + вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  + проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  + проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
  + выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
  + преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  + осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  + выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»;

* + выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
  + проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
  + для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
  + для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно- двигательного аппарата;

* владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  + владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  + владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  + умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений

**3. Содержание учебного предмета.**

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

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

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

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

**История и современное развитие физической культуры**

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Базовые виды спорта представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Кроссовая подготовка». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя тематические разделы «Лапта», «Плавание», «Коньки». Часы для проведения занятий по разделам « Плавание» и «Коньки» взяты за счет уменьшения количества часов в других разделах программы. Занятия по разделам «Плавание» и «Коньки» проводятся по определенному графику, с выездом в специализированные учреждения. Поэтому нумерация уроков в тематическом планировании может меняться.

**Гимнастика с основами акробатики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** | **Специальная группа** |
| Повторение ранее изученного материала.  *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной. | | |
| *Акробатические упражнения и комбинации*: кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. | Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения.  Рекомендовано:  Комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости | Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения.  Рекомендовано:  Комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости |
| *Ритмическая гимнастика:*  стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, с осторожностью с ДС.  Рекомендовано выполнение упражнений под музыку среднего темпа, без учащения дыхания | Рекомендовано для учащихся с нарушениями нервной системы |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера*: *опорный прыжок* через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. | Противопоказано | Противопоказано |
| *Упражнения на низкой перекладин*е: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.  Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки |
| *Прыжки со скакалкой* с изменяющимся темпом ее вращения. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения.  Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения.  Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе |

**Легкая атлетика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** | **Специальная группа** |
| Повторение ранее изученного материала. | | |
| *Бег*: низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз.  Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. | Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег.  Дыхательные упражнения.  Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.)  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. |
| *Прыжки*: в длину с разбега способом «согнув ноги»; в длину с места | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.  Рекомендации: Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз.  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. | Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз.  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. |
| *Броски*: большого мяча (1 кг). | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.  Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный) | Противопоказано |
| *Метание малого мяча*: на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы. | Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз.  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося | Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз.  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося |

**Спортивные игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** | **Специальная группа** |
| Повторение ранее изученного материала. | | |
| *Баскетбол*: ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения. |
| *Волейбол*: подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола. | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения. |
| Лапта: Набрасывание и удар сбоку, сверху. Осаливание и переосаливание. Броски и ловля мяча Ловля мяча с лета. | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. |

**Прикладно-ориентированная подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** | **Специальная группа** |
| Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; лазание и перелазание с грузом и без; прыжки через препятствие. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.  Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными усложнениями.  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. | Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, с включением дыхательных упражнений.  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. |

**Плавание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная группа | Подготовительная группа | Специальная группа |
| Повторение ранее изученного материала. | | |
| Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движения рук, ног при плавание кролем на груди, на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавание кролем на груди, на спине. Плавание одним из способов 50 метров. Игры на воде. | Рекомендовано всем учащимся контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. | Рекомендовано всем учащимся контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. |

**Катание на коньках**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная группа | Подготовительная группа | Специальная группа |
| Повторение ранее изученного материала. | | |
| Обучение самостоятельному передвижению на коньках. Скольжение на двух коньках (двухопорное), на одном коньке (одноопорное). Торможение полуплугом. Поворот «дугой». Обучение другим упражнениям простого катания на коньках. Обучение падениям. Развитие ловкости, координации, равновесия. | Противопоказано | Противопоказано |

# 3.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС – 3 часа в неделю, всего 105 часов, в том числе внутрипредметные модули «Обучение плаванию» и «Коньки» по 8 часов в год. УМК: Предметная линия учебников под ред.. М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
| План | факт |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 11ч. ) | | | | |
| 1 | Высокий старт . Инструкция по ТБ. | Спринтерский  бег.(4 ч.) | 04.09 |  |
| 2 | Ускорения до 30 м, бег 30 м. | 05.09 |  |
| 3 | Эстафета, специальные беговые упражнения. | 07.09 |  |
| 4 | Бег 60 м. на результат эстафета, | 11.09 |  |
| 5 | Прыжок с7-9 шагов разбега, | Прыжки (3 ч.) | 12.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места | 14.09 |  |
| 7 | Прыжок с разбега,-учет | 18.09 |  |
| 8 | Метание мяча на дальность с места, | Метание мяча  (3 ч.) | 19.09 |  |
| 9 | Метание мяча в цель с5-7 шагов | 21.09 |  |
| 10 | Метание мяча на дальность, в цель-учет | 25.09 |  |
| 11 | Бег 1000м. Эстафеты | Бег(1 ч.) | 26.09 |  |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ( 7 ч.) | | | | |
| 12 | Набрасывание и удар по мячу сбоку. . Ускорения | Русская лапта  7 ч. | 27.09 |  |
| 13 | Осаливание и переосаливание. | 28.09 |  |
| 14 | Ловля мяча с лета. | 02.10 |  |
| 15 | Удар по мячу сверху . Учебная игра. | 03.10 |  |
| 16 | Броски и ловля мяча. | 05.10 |  |
| 17 | Удар по мячу снизу. . | 09.10 |  |
| 18 | Учебная игра | 10.10 |  |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 Ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. | Бег по пересеченной местности  (9 ч.)  19-27 урок | 12.10 |  |
| 20 | Бег в чередовании с ходьбой до 8 мин. | 16.10 |  |
| 21 | Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. | 17.10 |  |
| 22 | Бег до 10 мин. Спортивные игры. | 19.10 |  |
| 23 | Бег 10 мин.Бег группой . | 23.10 |  |
| 24 | Бег до 12 мин. | 24.10 |  |
| 25 | Бег 1500 м. | 26.10 |  |
| 26 | Бег 12 мин. Специальные беговые упражнения | 06.11 |  |
| 27 | Бег 2 км .без учета времени | 07.11 |  |

ГИМНАСТИКА (14 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Инструктаж по Т.Б. Лазание по канату в три приёма. ОРУ с предметами | Висы и упоры.  Упражнения  в равновесии( 6 ч.) | 1311 |  |
| 29 | Вис согнувшись, прогнувшись. . Ходьба по бревну приставными шагами.. | 14.11 |  |
| 30 | Вис стоя сзади спереди. Ходьба по бревну выпадами, | 20.11 |  |
| 31 | Вис согнув ноги, руки. Повороты на носках в полуприседе на 180. | 21.11 |  |
| 32 | Из упора опускание в вис., соскок прогнувшись из полуприседа. | 27.11 |  |
| 33 | Подтягивание в висе. Лазание по канату -учет | 28.11 |  |
| 34 | Перелазание через коня. Прыжки через скакалку | Опорные прыжки(2 ч.) | 04.12 |  |
| 35 | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись – учёт. | 05.12 |  |
| 36 | Кувырок вперед. ОРУ в движении. | Акробатика.  ( 6 ч.) | 11.12 |  |
| 37 | 2 кувырка вперёд, | 12.12 |  |
| 38 | Кувырок вперёд, назад. | 18.12 |  |
| 39 | Стойка на лопатках. | 19.12 |  |
| 40 | Мост из положения лёжа. | 25.12 |  |
| 41 | Комбинация: кувырок вперёд, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, кувырок назад, мост из положения лёжа. | 26.12 |  |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(27 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Волейбол (10 ч.) | 16.01 |  |
| 43 | Передача двумя руками сверху с набрасывания. | 17.01 |  |
| 44 | Передача двумя руками сверху после передачи | 23.01 |  |
| 45 | Приём мяча снизу двумя руками с набрасывания | 24.01 |  |
| 46 | Игра в мини-волейбол. | 30.01 |  |
| 47 | Верхняя передача в парах. | 31.01 |  |
| 48 | Прием снизу в парах | 06.02 |  |
| 49 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 07.02 |  |
| 50 | Совершенствование изученного | 13.02 |  |
| 51 | Игра в мини-волейбол | 14.02 |  |
| 52 | Стойка и передвижения игрока.. Техника безопасности | Баскетбол  (17 ч.) | 20.02 |  |
| 53 | Ведение мяча на месте. Терминология баскетбола | 21.02 |  |
| 54 | Передачи от груди в парах на месте . | 27.02 |  |
| 55 | Остановка прыжком. | 28.02 |  |
| 56 | Ведение мяча шагом | 06.03 |  |
| 57 | Передачи от груди в парах с шагом. | 07.03 |  |
| 58 | Ведение мяча в движении Правила соревнований | 12.03 |  |
| 59 | Бросок от головы двумя руками с места. | 13.03 |  |
| 60 | Остановка двумя шагами | 14.03 |  |
| 61 | Ведение мяча с изменением скорости. | 19.03 |  |
| 62 | Бросок двумя руками от груди в движении | 20.03 |  |
| 63 | Игра в мини-баскетбол | 21.03 |  |
| 64 | Ведение мяча с изменением высоты отскока.. | 03.04 |  |
| 65 | Быстрый прорыв Игра в мини-баскетбол | 04.04 |  |
| 66 | Бросок одной рукой от плеча Игра в мини-баскетбол | 09.04 |  |
| 67 | Вырывание и выбивание мяча .повороты с мячом | 10.04 |  |
| 68 | Игра в мини-баскетбол. | 11.04 |  |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 Ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 | Бег в чередовании с ходьбой 8 мин. | Бег по пересеченной местности  (5 ч.) | 16.04 |  |
| 70 | Бег в чередовании с ходьбой 10 мин. | 17.04 |  |
| 71 | Бег 10 мин. бег в гору. | 18.04 |  |
| 72 | Бег 12 мин. . Преодоление вертикальных препятствий | 23.04 |  |
| 73 | Бег 1,5 км. Спортивные игры | 24.04 |  |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(6 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Подача и удар по мячу сбоку. Ускорения и пробежки | Русская лапта  (6 ч.) | 25.04 |  |
| 75 | Подача и удар по мячу снизу. . Ловля мяча с лета. | 30.04 |  |
| 76 | Подача и удар по мячу сверху.броски и ловля мяча | 01.05 |  |
| 77 | Осаливание и переосаливание. Учебная игра. | 02.05 |  |
| 78 | Учебная игра. | 08.05 |  |
| 79 | Двусторонняя игра |  | 09.05 |  |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 10ч. )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Высокий старт . ускорения до 30 м, | Спринтерский  бег.(4 ч.) | 10.05 |  |
| 81 | Бег 30 м. специальные беговые упражнения | 15.05 |  |
| 82 | Бег 60 м. на результат эстафета, | 16.05 |  |
| 83 | Прыжок с7-9 шагов разбега, | Прыжки  (3 ч.) | 17.05 |  |
| 84 | Прыжок в длину с места | 22.05 |  |
| 85 | Прыжок с разбега,-учет | 23.05 |  |
| 86 | Метание мяча на заданное расстояние | Метание мяча  (3 ч.) | 24.05 |  |
| 87 | Метание мяча в цель | 29.05 |  |
| 88 | Метание мяча на дальность-учет | 30.05 |  |
| 89 | Промежуточная аттестация | (1 ч.) | 31.05 |  |

КОНЬКИ(8 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Т / б на занятиях коньками Правила экипировки . Техника падений | Коньки  (8 ч.) | 15.01 |  |
| 91 | Виды торможений. | 22.01 |  |
| 92 | Техника движения по прямой, | 29.01 |  |
| 93 | Техника движения по большому кругу. | 05.02 |  |
| 94 | Техника движения по малому кругу. | 12.02 |  |
| 95 | Движение по прямой, большому и малому кругу. | 19.02 |  |
| 96 | .Упражнения простого катания на коньках. | 26.02 |  |
| 97 | Прохождение дистанции 1000 м | 05.03 |  |

ПЛАВАНИЕ(8 ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 98 | Т / б на занятиях плаванием. Стили плавания. Освоение с водой | Плавание  (8 ч.) | 08.11 |  |
| 99 | Дыхание в воду. Толчки о бортик | 15.11 |  |
| 100 | Толчки о бортик. Гребки руками – кроль на груди. | 22.11 |  |
| 101 | Упражнения на спине (кроль на спине), гребки руками. | 29.11 |  |
| 102 | . Упражнения вольным стилем с предметами. |  | 06.12 |  |
| 103 | Соединение движения рук и ног вольным стилем. | 13.12 |  |
| 104 | соединение фазы ног , рук, дыхания вольным стилем или на спине. . | 20.12 |  |
| 105 | Преодоление дистанции 25 метров - зачет | 27.12 |  |

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС – 3 часа в неделю, всего 105 часов, в том числе внутрипредметные модули «Обучение плаванию» и «Коньки» по 8 часов в год. УМК: Предметная линия учебников под ред.. М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
| План | факт |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 11ч. ) | | | | |
| 1 | Высокий старт Инструкция по ТБ. | Спринтерский  бег.  (4 ч.) | 04.09 |  |
| 2 | Ускорения до 40 м . Бег 30 м. | 05.09 |  |
| 3 | Ускорения до 50 м, эстафеты, | 07.09 |  |
| 4 | Бег 60 м. на результат, эстафеты | 11.09 |  |
| 5 | Прыжок с 7-9 шагов разбега | Прыжки (3 ч.) | 12.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 14.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину - учет. | 18.09 |  |
| 8 | Метание мяча на дальность с места . | Метание мяча    8-10 урок | 19.09 |  |
| 9 | Метание мяча в цель с 8 шагов. | 21.09 |  |
| 10 | Метание мяча на дальность, в цель - учет | 25.09 |  |
| 11 | Бег 1500м.- учет. Спортивные игры | Бег(1 ч.) | 26.09 |  |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ( 7 ч.) | | | | |
| 12 | удар по мячу сверху. самоосаливание. | Русская лапта  7 ч. | 27.09 |  |
| 13 | Ловля мяча с лета | 28.09 |  |
| 14 | Броски и ловля мяча. . | 02.10 |  |
| 15 | Передачи мяча в движении. Учебная игра. | 03.10 |  |
| 16 | Удар по мячу снизу . Метание в движущуюся цель | 05.10 |  |
| 17 | Передачи мяча в движении. Учебная игра. | 09.10 |  |
| 18 | Учебная игра. | 10.10 |  |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 Ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Бег до 8 мин. | Бег по пересеченной местности  (9 ч.) | 12.10 |  |
| 20 | Бег 10 мин. старт группой. | 16.10 |  |
| 21 | Бег 12 мин Спортивные игры. | 17.10 |  |
| 22 | Бег 12 мин. Спортивные игры. | 19.10 |  |
| 23 | Бег 14 мин. ОРУ. . Правила соревнований | 23.10 |  |
| 24 | Бег 14 мин. Спортивные игры. | 24.10 |  |
| 25 | Бег 15 мин. Спортивные игры. | 26.10 |  |
| 26 | Бег 15 мин. Спортивные игры. | 06.11 |  |
| 27 | Бег 2 км . . Спортивные игры | 07.11 |  |

ГИМНАСТИКА (14 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Инструктаж по Т.Б. лазание по канату . ОРУ. | Висы и упоры.  Упражнения  в равновесии( 6 ч.) | 1311 |  |
| 29 | Подъем переворотом толчком одной и махом другой. Быстрая ходьба на носках | 14.11 |  |
| 30 | Подтягивание на перекладине. Соскок из упора махом назад с поворотом. | 20.11 |  |
| 31 | Соскок махом назад с поворотом на 90◦. Ходьба с хлопками под коленом. | 21.11 |  |
| 32 | Соскок прогнувшись из стойки поперек. Опорный прыжок-повторение. | 27.11 |  |
| 33 | Прыжок через козла в ширину ноги врозь | 28.11 |  |
| 34 | Лазание по канату. Подтягивание в висе -учет | Опорные прыжки(2 ч.) | 04.12 |  |
| 35 | Опорный прыжок- учет. | 05.12 |  |
| 36 | ОРУ с предметами . Кувырки вперед-назад | Акробатика.  ( 6 ч.) | 11.12 |  |
| 37 | Два кувырка вперед слитно | 12.12 |  |
| 38 | Два кувырка назад слитно | 18.12 |  |
| 39 | Мост из положения стоя с помощью. | 19.12 |  |
| 40 | Комбинация: два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, два кувырка назад слитно, мост из положения стоя с помощью | 25.12 |  |
| 41 | Выполнение акробатической комбинации | 26.12 |  |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(27 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | . Верхняя передача в парах | Волейбол (10 ч.) | 16.01 |  |
| 43 | Верхняя передача над собой | 17.01 |  |
| 44 | Приём подачи в парах. мини-волейбол.. | 23.01 |  |
| 45 | Верхняя передача в парах через сетку. | 24.01 |  |
| 46 | Приём подачи в парах через сетку. | 30.01 |  |
| 47 | Нижняя прямая подача. | 31.01 |  |
| 48 | Прием мяча в тройках. Учебная игра | 06.02 |  |
| 49 | Нападающий удар с набрасывания партнера. | 07.02 |  |
| 50 | Нижняя прямая подача. Приём подачи. | 13.02 |  |
| 51 | Учебная игра. | 14.02 |  |
| 52 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча шагом. | Баскетбол  (17 ч.) | 20.02 |  |
| 53 | Передача 2 руками от груди в движении. | 21.02 |  |
| 54 | Остановка 2 шагами. | 27.02 |  |
| 55 | Ведение мяча в низкой стойке. | 28.02 |  |
| 56 | Передача 1 рукой от плеча в движении. | 06.03 |  |
| 57 | Сочетание приемов ведения, передач, бросков | 07.03 |  |
| 58 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 12.03 |  |
| 59 | Передача мяча в парах двумя руками о груди с пассивным сопротивлением. | 13.03 |  |
| 60 | Бросок одной рукой от плеча Учебная игра | 14.03 |  |
| 61 | Ведение мяча с изменением направления. | 19.03 |  |
| 62 | Передача мяча в движении двумя руками от головы | 20.03 |  |
| 63 | Бросок от плеча после ведения. Учебная игра | 21.03 |  |
| 64 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 03.04 |  |
| 65 | Передача мяча в тройках в движении. | 04.04 |  |
| 66 | Бросок от плеча после ведения Учебная игра | 09.04 |  |
| 67 | Сочетание приёмов передвижений, остановок, ведения, передач и бросков. | 10.04 |  |
| 68 | Учебная игра. | 11.04 |  |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 Ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 | Бег 10 мин. ОРУ. Спортивные игры. | Бег по пересеченной местности  (5 ч.) | 16.04 |  |
| 70 | Бег11 мин. Преодоление препятствий | 17.04 |  |
| 71 | Бег 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий | 18.04 |  |
| 72 | Бег 13 мин. Специальные беговые упражнения | 23.04 |  |
| 73 | Бег 2 км . Спортивные игры | 24.04 | + |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(6 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Удар по мячу сверху . Самоосаливание. | Русская лапта  (6 ч.) | 25.04 |  |
| 75 | Удар по мячу сбоку. Метание в цель. | 30.04 |  |
| 76 | Удар по мячу снизу. Передачи мяча в движении | 01.05 |  |
| 77 | броски и ловля мяча в движении | 02.05 |  |
| 78 | Совершенствование изученного. | 08.05 |  |
| 79 | Учебная игра. |  | 09.05 |  |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 10ч. )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Высокий старт. Ускорения до 50 м, | Спринтерский  бег.(4 ч.)80-82 урок | 10.05 |  |
| 81 | Эстафета, .Бег 30 м. | 15.05 |  |
| 82 | Бег 60 м. на результат, | 16.05 |  |
| 83 | Прыжок с7-9 шагов | Прыжки (3 ч.) | 17.05 |  |
| 84 | Прыжок в длину с места. | 22.05 |  |
| 85 | Прыжок в длину – учет | 23.05 |  |
| 86 | Метание мяча на заданное расстояние | Метание мяча  (3 ч.) | 24.05 |  |
| 87 | Метание мяча на дальность ,в цель с места | 29.05 |  |
| 88 | Метание мяча на дальность, в цель - учет | 30.05 |  |
| 89 | Бег 1500м.- учет | Бег(1 ч.) | 31.05 |  |

КОНЬКИ(8 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Т / б на занятиях коньками Правила экипировки . Техника падений | Коньки  (8 ч.) | 15.01 |  |
| 91 | Виды торможений. | 22.01 |  |
| 92 | Техника движения по прямой, | 29.01 |  |
| 93 | Техника движения по большому кругу. | 05.02 |  |
| 94 | Техника движения по малому кругу. | 12.02 |  |
| 95 | Движение по прямой, большому и малому кругу. | 19.02 |  |
| 96 | Упражнения простого катания на коньках. | 26.02 |  |
| 97 | Прохождение дистанции 1000 м | 05.03 |  |

ПЛАВАНИЕ(8 ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 98 | Т / б на занятиях плаванием. Стили плавания. Освоение с водой | Плавание  (8 ч.) | 08.11 |  |
| 99 | Дыхание в воду. Толчки о бортик | 15.11 |  |
| 100 | Толчки о бортик. Гребки руками – кроль на груди. | 22.11 |  |
| 101 | Упражнения на спине (кроль на спине), гребки руками. | 29.11 |  |
| 102 | Упражнения вольным стилем с предметами. |  | 06.12 |  |
| 103 | Соединение движения рук и ног вольным стилем. | 13.12 |  |
| 104 | Соединение фазы ног , рук, дыхания вольным стилем или на спине. . | 20.12 |  |
| 105 | Преодоление дистанции 25 метров - зачет | 27.12 |  |

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС – 3 часа в неделю, всего 105 часов, в том числе внутрипредметные модули «Обучение плаванию» и «Коньки» по 8 часов в год. УМК: Предметная линия учебников под ред.. М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
| План | факт |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 11ч. ) | | | | |
| 1 | Низкий старт Инструктаж по Т/Б. | Спринтерский  бег.  (4 ч.) | 04.09 |  |
| 2 | Ускорения до 50 м. . Бег 30 м. | 05.09 |  |
| 3 | Эстафеты. | 11.09 |  |
| 4 | Бег 60 м. на результат, эстафеты. | 12.09 |  |
| 5 | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. | Прыжки (3 ч.) | 18.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 19.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега - учет. | 25.09 |  |
| 8 | Метание мяча на дальность с разбега | Метание мяча  (3 ч.) | 26.09 |  |
| 9 | Метание мяча на заданное расстояние, | 02.10 |  |
| 10 | Метание мяча на дальность с разбега - учет | 03.10 |  |
| 11 | Бег 1500м.- учет. Спортивные игры | Бег(1 ч.) | 09.10 |  |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ( 7 ч.) | | | | |
| 12 | Удар по мячу снизу, сверху | Русская лапта  7 ч. | 10.10 |  |
| 13 | Передачи мяча в движении. Учебная игра | 16.10 |  |
| 14 | Основы тактики игры в защите . | 17.10 |  |
| 15 | Основы тактики игры в защите | 23.10 |  |
| 16 | Основы тактики игры в нападении | 24.10 |  |
| 17 | Основы тактики игры в нападении | 07.11 |  |
| 18 | Учебная игра. | 08.11 |  |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 Ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Бег до 11 мин. Спортивные игры | Бег по пересеченной местности  (9 ч.) | 14.11 |  |
| 20 | Бег 11 мин. старт группой. Спортивные игры | 15.11 |  |
| 21 | Бег 12 мин . Спортивные игры | 21.11 |  |
| 22 | Бег 13 мин. Спортивные игры | 22.11 |  |
| 23 | Бег 14 мин. Спортивные игры | 28.11 |  |
| 24 | Бег 14 мин. . Преодоление препятствий | 29.11 |  |
| 25 | Бег 15 мин. ОРУ. Преодоление препятствий | 05.12 |  |
| 26 | Бег 15 мин. . Спортивные игры. | 06.12 |  |
| 27 | Бег 2 км . . Спортивные игры | 12.12 |  |

ГИМНАСТИКА (14 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Инструктаж по Т.Б. лазание по канату . ОРУ. | Висы и упоры.  Упражнения  в равновесии( 6 ч.) | 13.12 |  |
| 29 | Подъем переворотом толчком двух. . Расхождение при встрече на бревне. | 19.12 |  |
| 30 | Подъем переворотом толчком двух. . Расхождение при встрече на бревне. | 20.12 |  |
| 31 | Передвижения в висе. Прыжки на одной ноге Опорные прыжки-повторение | 26.12 |  |
| 32 | Соскок прогнувшись из стойки поперек. Опорный прыжок-повторение. | 27.12 |  |
| 33 | Прыжок :м.- через козла в ширину согнув ноги, д.- через козла в ширину ноги врозь | 15.01 |  |
| 34 | Лазание по канату. Подтягивание в висе -учет ноги врозь. Опорный прыжок | Опорные прыжки(2 ч.) | 16.01 |  |
| 35 | Опорный прыжок- учет. | 17.01 |  |
| 36 | ОРУ с предметами . Кувырки вперед-назад | Акробатика.  ( 6 ч.) | 22.01 |  |
| 37 | М. кувырок вперед в стойку на лопатках. Д.- мост из положения стоя | 23.01 |  |
| 38 | М. Стойка на голове согнув ноги. Д.- Кувырок назад в полушпагат | 24.01 |  |
| 39 | комбинация:(М)- кувырок вперед, стойка на голове согнув ноги ,кувырок назад (Д)- кувырок вперед, мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат. | 29.01 |  |
| 40 | комбинация:(М)- кувырок вперед, стойка на голове согнув ноги ,кувырок назад кувырок вперед в стойку на лопатках,. (Д)- кувырок вперед, мост из положения стоя, | 30.01 |  |
| 41 | Выполнение акробатической комбинации | 31.01 |  |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(27 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Верхняя передача в парах Инструктаж ТБ | Волейбол (10 ч.) | 05.02 |  |
| 43 | Прием снизу через сетку | 06.02 |  |
| 44 | .нижняя прямая подача с 3-6 м. мини-волейбол | 07.02 |  |
| 45 | Верхняя передача в парах через зону | 12.02 |  |
| 46 | Прием снизу после подачи . . мини-волейбол | 13.02 |  |
| 47 | Учебная игра с заданиями | 14.02 |  |
| 48 | Прием мяча в тройках. Учебная игра | 19.02 |  |
| 49 | Верхняя передача в парах через сетку. | 20.02 |  |
| 50 | нижняя прямая подача в заданную зону . | 21.02 |  |
| 51 | Учебная игра. | 26.02 |  |
| 52 | Ведение мяча бегом. остановка прыжком. | Баскетбол  (17 ч.) | 27.02 |  |
| 53 | Передачи от груди в парах с шагом. | 28.02 |  |
| 54 | Остановка двумя шагами | 05.03 |  |
| 55 | Ведение мяча в низкой стойке. | 06.03 |  |
| 56 | Передача 1 рукой от плеча в движении. | 07.03 |  |
| 57 | Сочетание приемов ведения, передач, бросков | 12.03 |  |
| 58 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 13.03 |  |
| 59 | Передача мяча в парах двумя руками о груди с пассивным сопротивлением. | 14.03 |  |
| 60 | Бросок одной рукой от плеча Учебная игра | 19.03 |  |
| 61 | Ведение мяча с изменением направления. | 20.03 |  |
| 62 | Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол. | 21.03 |  |
| 63 | Бросок от плеча после ведения. Учебная игра | 03.04 |  |
| 64 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 04.04 |  |
| 65 | Передача мяча в тройках в движении. | 09.04 |  |
| 66 | Бросок от плеча после ведения Учебная игра | 10.04 |  |
| 67 | Сочетание приёмов передвижений, остановок, ведения, передач и бросков. | 11.04 |  |
| 68 | Учебная игра | 16.04 |  |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 Ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 | Бег 11 мин. ОРУ. Спортивные игры. | Бег по пересеченной местности  (5 ч.) | 17.04 |  |
| 70 | Бег12 мин. Спортивные игры. | 18.04 |  |
| 71 | Бег 14 мин. Спортивные игры. | 23.04 |  |
| 72 | Бег 15 мин. Специальные беговые упражнения | 24.04 |  |
| 73 | Бег 2 км . Спортивные игры | 25.04 |  |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(6 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Самоосаливание. Броски и ловля мяча в движении . | Русская лапта  (6 ч.) | 29.04 |  |
| 75 | Метание по движущейся цели. | 30.04 |  |
| 76 | Передачи мяча в движении | 01.05 |  |
| 77 | Игра в защите. | 02.05 |  |
| 78 | Игра в нападении | 07.05 |  |
| 79 | Учебная игра. |  | 08.05 |  |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 10ч. )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Низкий старт, ускорения до 50 м | Спринтерский  бег.(4 ч.) | 09.05 |  |
| 81 | Эстафета. Бег 30 м. | 14.05 |  |
| 82 | Бег 60 м. на результат, | 15.05 |  |
| 83 | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. | Прыжки (3 ч.) | 16.05 |  |
| 84 | Прыжок в длину с места | 21.05 |  |
| 85 | Прыжок в длину - учет. | 22.05 |  |
| 86 | Метание мяча на дальность | Метание мяча  (3 ч.) | 23.05 |  |
| 87 | Метание мяча на заданное расстояние, | 28.05 |  |
| 88 | Метание мяча на дальность - учет , | 29.05 |  |
| 89 | Промежуточная аттестация | 1 ч | 30.05 |  |

КОНЬКИ(8 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Т / б на занятиях коньками Правила экипировки . Техника падений | Коньки  (8 ч.) | 06.11 |  |
| 91 | Виды торможений. | 13.11 |  |
| 92 | Техника движения по прямой, | 20.11 |  |
| 93 | Техника движения по большому кругу. | 27.11 |  |
| 94 | Техника движения по малому кругу. | 04.12 |  |
| 95 | Движение по прямой, большому и малому кругу. | 11.12 |  |
| 96 | .Упражнения простого катания на коньках. | 18.12 |  |
| 97 | Прохождение дистанции 1500 м | 25.12 |  |

ПЛАВАНИЕ(8 ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 98 | Т / б на занятиях плаванием. Стили плавания. Освоение с водой | Плавание  (8 ч.) | 06.09 |  |
| 99 | Дыхание в воду. Толчки о бортик | 13.09 |  |
| 100 | Толчки о бортик. Гребки руками – кроль на груди. | 20.09 |  |
| 101 | Упражнения на спине (кроль на спине), гребки руками. | 27.09 |  |
| 102 | Упражнения вольным стилем с предметами. |  | 04.10 |  |
| 103 | Соединение движения рук и ног вольным стилем. | 11.10 |  |
| 104 | соединение фазы ног , рук, дыхания вольным стилем или на спине. . | 18.10 |  |
| 105 | Преодоление дистанции 25 метров - зачет | 25.10 |  |

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС – 3 часа в неделю, всего 105 часов, в том числе внутрипредметные модули «Обучение плаванию» и «Коньки» по 8 часов в год. УМК: Предметная линия учебников под ред.. М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | | Дата проведения | |
| План | факт |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 10ч. ) | | | | | |
| 1 | Низкий старт . Инструктаж по Т/Б. | | Спринтерский  бег.  (4 ч.) | 04.09 |  |
| 2 | Ускорения до 60 м. Бег 30 м. | | 05.09 |  |
| 3 | Эстафетный бег. | | 11.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м. | | 12.09 |  |
| 5 | Прыжок с11-13шагов разбега, | | Прыжки (3 ч.) | 18.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места | | 19.09 |  |
| 7 | Прыжок с разбега,-учет | | 25.09 |  |
| 8 | Метание мяча на заданное расстояние | | Метание мяча  (3 ч.) | 26.09 |  |
| 9 | Метание мяча на дальность с разбега | | 02.10 |  |
| 10 | Метание мяча на дальность с разбега-учет | | 03.10 |  |
| 11 | Бег 2000 м Спортивные игры. | | Бег(1 ч.) | 09.10 |  |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ( 7 ч.) | | | | | |
| 12 | Повторение изученного | | русская лапта  7 ч. | 10.10 |  |
| 13 | Тактика игры в нападении | | 16.10 |  |
| 14 | Тактика игры в нападении . | | 17.10 |  |
| 15 | Тактика игры в защите | | 23.10 |  |
| 16 | Тактика игры в защите | | 24.10 |  |
| 17 | Учебная игра с заданиями. | | 07.11 |  |
| 18 | Двусторонняя игра | | 08.11 |  |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 Ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Бег 10 мин..Спортивные игры | Бег по пересеченной местности  (9 ч.) | 14.11 |  |
| 20 | Бег 12 мин Спортивные игры | 15.11 |  |
| 21 | Бег 12 мин. . Спортивные игры | 21.11 |  |
| 22 | Бег 13мин . Спортивные игры | 22.11 |  |
| 23 | Бег 14мин. . Спортивные игры | 28.11 |  |
| 24 | Бег до 15 мин. | 29.11 |  |
| 25 | Равномерный бег до 17 мин. Спортивные игры | 05.12 |  |
| 26 | Равномерный бег до 17 мин. Спортивные игры | 06.12 |  |
| 27 | Бег 2 км . Спортивные игры | 12.12 |  |

ГИМНАСТИКА (14 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Инструктаж по Т.Б. Команда «Прямо» . Лазание по канату | Висы и упоры.  Упражнения  в равновесии( 6 ч.) | 13.12 |  |
| 29 | Подъем переворотом толчком двух. . Расхождение при встрече на бревне. | 19.12 |  |
| 30 | Подтягивание на перекладине. Расхождение при встрече на бревне. | 20.12 |  |
| 31 | Из виса на подколенках опускание в упор. Ходьба со взмахом ног. | 26.12 |  |
| 32 | Подъем переворотом толчком двух. Соскок из упора на колене махом назад | 27.12 |  |
| 33 | Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки – на низкой. | 15.01 |  |
| 34 | Опорные прыжки-повторение | Опорные прыжки(2 ч.) | 16.01 |  |
| 35 | Прыжок :м.- через козла в длину согнув ноги, д.- через коня в ширину боком с поворотом на 90\* | 17.01 |  |
| 36 | Акробатика-повторение | Акробатика.  ( 6 ч.) | 22.01 |  |
| 37 | ОРУ с предметами. М. длинный кувырок с места, . Д.- мост из положения стоя . | 23.01 |  |
| 38 | М .кувырок назад в стойку ноги врозь .Д.- мост и переворот в упор на одно колено | 24.01 |  |
| 39 | М. Стойка на голове Д.- Кувырок вперед- назад слитно. | 29.01 |  |
| 40 | комбинация:(М)-длинный кувырок вперед, стойка на голове , кувырок вперед- кувырок назад кувырок назад в стойку ноги врозь,. (Д)- кувырок вперед, мост и переворот в упор на одно колено, кувырок вперед-назад, стойка на лопатках  комбинация:(М)-длинный кувырок вперед, стойка на голове , кувырок вперед- кувырок назад кувырок назад в стойку ноги врозь,. (Д)- кувырок вперед, мост и переворот в упор на одно колено, кувырок вперед-назад, стойка на лопатках . | 30.01 |  |
| 41 | Выполнение акробатической комбинации | 31.01 |  |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(27 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Верхняя передача над собой Инструктаж ТБ | Волейбол (10 ч.) | 05.02 |  |
| 43 | Нижняя прямая подача и приём подачи | 06.02 |  |
| 44 | Верхняя передача через сетку | 07.02 |  |
| 45 | Учебная игра с заданиями | 12.02 |  |
| 46 | Нападающий удар с набрасывания партнера. | 13.02 |  |
| 47 | Нападающий удар Учебная игра | 14.02 |  |
| 48 | Верхняя передача мяча через сетку с перемещением. | 19.02 |  |
| 49 | Нападающий удар после передачи. . Учебная игра | 20.02 |  |
| 50 | Отбивание кулаком. Учебная игра | 21.02 |  |
| 51 | Игра в м волейбол | 26.02 |  |
| 52 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | Баскетбол  (17 ч.) | 27.02 |  |
| 53 | Передача мяча от груди 2 руками | 28.02 |  |
| 54 | Бросок 2 руками от головы . Учебная игра | 05.03 |  |
| 55 | Ведение мяча с сопротивлением. | 06.03 |  |
| 56 | Передача мяча от груди 2 руками в движении с сопротивлением | 07.03 |  |
| 57 | Бросок 1 рукой от плеча Учебная игра | 12.03 |  |
| 58 | Передача мяча от груди 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением | 13.03 |  |
| 59 | Игровые задания (2+2 Учебная игра | 14.03 |  |
| 60 | Игровые задания (2+2 Учебная игра | 19.03 |  |
| 61 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок | 20.03 |  |
| 62 | Штрафной бросок | 21.03 |  |
| 63 | Позиционное нападение со сменой мест. | 03.04 |  |
| 64 | Взаимодействие 2 игроков через заслон. Учебная игра | 04.04 |  |
| 65 | Бросок с сопротивлением . Быстрый прорыв. | 09.04 |  |
| 66 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением . Учебная игра | 10.04 |  |
| 67 | Взаимодействие игроков защиты и нападения Учебная игра. | 11.04 |  |
| 68 | Учебная игра | 16.04 |  |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 Ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 | Бег 15 мин. Спортивные игры | Бег по пересеченной местности  (5 ч.) | 17.04 |  |
| 70 | Бег до 15 мин. с препятствиями Спортивные игры | 18.04 |  |
| 71 | Бег 16 мин. Спортивные игры | 23.04 |  |
| 72 | Бег 17 мин. Спортивные игры | 24.04 |  |
| 73 | Бег 2 км. Спортивные игры | 25.04 | + |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(6 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Удары по мячу . Передачи мяча в движении | Русская лапта  (6 ч.) | 29.04 |  |
| 75 | Броски мяча на скорость | 30.04 |  |
| 76 | Тактика игры в защите | 01.05 |  |
| 77 | Тактика игры в нападении | 02.05 |  |
| 78 | Совершенствование изученного | 07.05 |  |
| 79 | Учебная игра. |  | 08.05 |  |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 10ч. )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Низкий старт ускорения до 60 м. Инструктаж по Т/Б. | Спринтерский  бег.(4 ч.) | 09.05 |  |
| 81 | Эстафетный бег. бег 30 м. | 14.05 |  |
| 82 | Бег 60 м. на результат эстафета, | 15.05 |  |
| 83 | Прыжок с 11-13 шагов разбега | Прыжки (3 ч.)  83-85 урок | 16.05 |  |
| 84 | Прыжок в длину с места | 21.05 |  |
| 85 | Прыжок в длину с разбега,-учет | 22.05 |  |
| 86 | Метание мяча на заданное расстояние | Метание мяча  (3 ч.) | 23.05 |  |
| 87 | Метание мяча на дальность с разбега | 28.05 |  |
| 88 | Метание мяча на дальность-учет | 29.05 |  |
| 89 | Промежуточная аттестация | 1 ч. | 30.05 |  |

КОНЬКИ(8 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Т / б на занятиях коньками Правила экипировки . Техника падений | Коньки  (8 ч.) | 06.11 |  |
| 91 | Виды торможений. | 13.11 |  |
| 92 | Техника движения по прямой, | 20.11 |  |
| 93 | Техника движения по большому кругу. | 27.11 |  |
| 94 | Техника движения по малому кругу. | 04.12 |  |
| 95 | Движение по прямой, большому и малому кругу. | 11.12 |  |
| 96 | .Упражнения простого катания на коньках. | 18.12 |  |
| 97 | Прохождение дистанции 1000 м | 25.12 |  |

ПЛАВАНИЕ(8 ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 98 | Т / б на занятиях плаванием. Стили плавания. Освоение с водой | Плавание  (8 ч.) | 06.09 | - |
| 99 | Дыхание в воду. Толчки о бортик | 13.09 |  |
| 100 | Толчки о бортик. Гребки руками – кроль на груди. | 20.09 |  |
| 101 | Упражнения на спине (кроль на спине), гребки руками. | 27.09 |  |
| 102 | Упражнения вольным стилем с предметами. |  | 04.10 |  |
| 103 | Соединение движения рук и ног вольным стилем. | 11.10 |  |
| 104 | соединение фазы ног , рук, дыхания вольным стилем или на спине. . | 18.10 |  |
| 105 | Преодоление дистанции 25 метров - зачет | 25.10 |  |