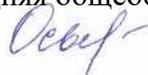


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Бобравская средняя общеобразовательная школа»
Ракитянского района Белгородской области**

«Согласована»

Заместитель директора МОУ «Бобравская
средняя общеобразовательная школа»



Осьмакова Ю.В.

«28» августа 2021 г.

«Рассмотрена»

на педагогическом совете МОУ
«Бобравская средняя общеобразовательная
школа»

Протокол №1

от «31» августа 2022 1г.

«Утверждена»

Директор МОУ «Бобравская средняя

общеобразовательная школа»

Остапенко Л.Н.

Приказ № 177

от «31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

среднего общего образования по физической культуре

Планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета содержатся в авторской программе: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций : В.И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021 г.

2021 год

Календарно-тематическое планирование 5 класс

5 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата		Домашнее задание
			план	факт	
Знания о физической культуре (1 час)					
1	Олимпийские игры древности.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.			к.1.п.1. стр8-12
Легкая атлетика (19 часов)					
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			комплекс 1. п.6 стр77-78
3	Ускорение с высокого старта	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			комплекс 1. п. 6 стр. 77.-78
4	Бег на результат 60 м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности			комплекс 1 п. 6 стр.77-80
5	Высокий старт				комплекс 2. п. 6 стр.80-82
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			комплекс 2. п. 6 стр.80-82
7	Кроссовый бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			комплекс 2. п.6 стр.80-83
8	Бег 1000 м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности			комплекс 2. п.6 стр.83-84
9	Челночный бег				комплекс 2. п.6 стр.84-85

10-17	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			<p>комплекс 3. п.6 стр.84-85 компл. 3.пб. стр. 84 комп.3.п. 6. Стр. 84 компл.3. п.6.стр. 86 компл.4.п. 6. Стр. 86 комп.4. п. 6. Пов. Стр. 77-78 компл.4.пб. стр. 80-87 компл.4.п.6. стр88</p>
18	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			<p>компл.4.п.6. стр88</p>
19	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень				<p>компл.5.п.6. стр88-89</p>
20	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				<p>компл.5.п.6. стр89</p>

21	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			компл.5.п.6. стр89
22	Остановка двумя шагами и прыжком				компл.1.п.8. стр109-110
23	Повороты без мяча и с мячом				комплекс 1. п. 8.стр.111-112
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)				комплекс 1. п. 8.стр.112
25	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 2. п. 8.стр.112-113

26	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 2. п. 8.стр.115
27	Передача мяча одной рукой от плеча на месте				комплекс 2. п. 8.стр.115
28	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола				комплекс 3. п. 8.стр.115-116
29	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 3. п. 8.стр.114-115

30	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха			комплекс 3. п. 8.стр.116
Знания о физической культуре (1 час)					
31	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.			комплекс 4. п. 8.стр.116
Гимнастика с основами акробатики(14 часов)					
32	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы			комплекс 4. Пов. П.8.стр.109-116
33	Кувырок вперед и назад	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений			Комплекс 1. П. 7. Стр. 97-98
34	Стойка на лопатках				Комплекс 1. П. 7. Стр. 99-100
35	Акробатическая комбинация				Комплекс 1. П. 7. Стр. 101-102

36					Комплекс 2. П. 7. Стр. 103-104
37	Ритмическая гимнастика				Комплекс 2. П. 7. Стр. 103-104
38	Опорный прыжок	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений			Комплекс 2. П. 7. Стр. 104-105
39					Комплекс 2. П. 7. Стр. 105-106
40	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений			Комплекс 3. П. 7. Стр. 106-107
41	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).				Комплекс 3. П. 7. Стр. 107-108
42	Зачетная комбинация				Комплекс 3. П. 7. Стр. 108

43	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.			Комплекс 3. П. 7. Стр. 108
44					Комплекс 3. П. 7. Стр. 107-108
45					Комплекс 4. П. 7. Пов. Стр. 97-98
Знания о физической культуре (1 час)					
46	Физическое развитие человека	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.			Комплекс 4. П. 7. Пов. Стр. 99-101
Лыжная подготовка(лыжные гонки) (9 часов)					
47	Попеременный двухшажный ход	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.			Комплекс 4. П. 7. Пов. Стр. 102-103
48					Комплекс 1. П. 19. Пов. Стр. 172-173
49	Одновременный бесшажный ход				Комплекс 1. П. 19. Пов. Стр. 174
50					Комплекс 1. П. 19. Пов. Стр. 175
51	Подъём "полуёлочкой"				Комплекс 1. П. 19. Пов. Стр. 175 задания
52					Комплекс 2. П. 19. Пов.

					Стр. 172-175
53	Торможение "плугом"				комплекс 2. п. 19. стр.172-175
54	Повороты переступанием				комплекс 2. п. 19. стр.172-175
55	Передвижение на лыжах до 3 км				комплекс 1. п. 9. стр.116-117

Волейбол (5 часов)

56	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 2. п. 9. стр.117-119
57	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				комплекс 2. п. 9. стр.119-120
58	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 2. п. 9. стр.120-121
59					комплекс 2. п. 9. стр.121-122
60					комплекс 2. п. 9. стр.121 вопросы

Знания о физической культуре (1 час)

61	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.			комплекс 3. п. 9. стр.121 задания
62	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 3.п.30 стр. 217-218
63					комплекс 3.п.30 стр. 219-220
64	Нижняя прямая подача				комплекс 4.п.30 стр. 221
65					комплекс 5.п.31 стр. 222
66	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.			комплекс 5.п.31 стр. 224-225
67		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха			комплекс 5.п.31 стр. 224-225
68					комплекс 5.п.31 стр. 224-225

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата	
			по плану	по факту
Знания о физической культуре (1 час)				
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.		повторить т/б
Легкая атлетика(10 часов)				
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		повторить выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
3	Бег на результат 60 м	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		повторить Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
4	Высокий старт			повторить т/б

5	Кроссовый бег	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		повторить высокий старт
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		повторить высокий старт
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		повторить прыжок в длину
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		повторить прыжок в длину
9	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		повторить т/б
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		Повторить метание теннисного мяча с места
Баскетбол (9 часов)				
11	Стойка игрока, перемещение в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и		Повторить т.б

	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
12	Остановка двумя шагами и прыжком			Повторить перемещение в стойке приставными шагами боком,
13	Повороты без мяча и с мячом			Повторить перемещение в стойке приставными шагами боком,
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			Повторить метание теннисного мяча с места
15	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		Повторить метание теннисного мяча с места
16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		повторить метание

		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		теннисного мяча
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		повторить метание теннисного мяча
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			повторить передача мяча двумя руками от груди
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		повторить передача мяча двумя руками от груди
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
20	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		т.б
21	Два кувырка вперед слитно	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		повторить размыкание и смыкание.
22	"мост" и положения стоя с помощью.			повторить размыкание и смыкание.
23	Акробатическая комбинация			повторить размыкание и

				смыкание.
24	Акробатическая комбинация			повторить т/б
25	Акробатическая комбинация			
26	Опорные прыжки	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
27	Опорные прыжки			
28	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 0°(мальчики).	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
29	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
30	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
31	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
Знания о физической культуре (1 час)				
32	Организация и планирование	Планировать самостоятельные занятия физической		

	самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.		
Лыжная подготовка (9 часов)				
33	Одновременный двухшажный ход	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>		
34	Одновременный бесшажный ход			
35	Подъём "ёлочкой"			комплекс 2. п. 19. стр. 173-174
36	Подъём "ёлочкой"			комплекс 2. п. 19. стр. 173-174
37	Торможение и поворот упором	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>		комплекс 3. п.29. стр.215
38	Торможение и поворот упором			комплекс 3. п.29. стр.215
39	Игры на лыжах			комплекс 4. п. 29., стр.217.
40	Передвижение на лыжах до 3,5 км			комплекс 4. п. 29., стр.217. вопросы и задания
41	Передвижение на лыжах до 3,5 км			комплекс 4. п. 29., стр.217.
Баскетбол (9 часов)				
42	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и		комплекс 1.п.15.стр.158-159

		действий, соблюдают правила безопасности		
43	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		комплекс 1.п.15. стр.159.рис.90-91
44	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			комплекс 2.п.15. стр.159-160
45	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		комплекс 2.п.8.стр. 114-115
46	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			комплекс 3.п.15. стр.160, рис.93
47	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			комплекс 3. п. 15. стр. 160-161
48	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		комплекс 4. п. 15. стр.160-161
49	Штрафной бросок			комплекс 3, п.15. стр. 162-. вопросы и задания
50	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		комплекс 4, п.15. стр.160

		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Волейбол (4 часа)				
51	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		комплекс 2.п.9. стр. 116-117к
52	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			комплекс2.п. 9. стр. 118-119
53	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		комплекс1. п. 16. стр. 162
54	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			комплекс1. п. 16. стр. 162
Знания о физической культуре (1 час)				
55	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.		
Волейбол (4 часа)				
56	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		комплекс1. п. 16. стр. 162-163
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками			комплекс1. п. 16. стр. 162-163
58	Нижняя прямая подача			комплекс 2. п.

				16. стр. 164
59	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
Легкая атлетика (8 часов)				
60	Ускорение с высокого старта	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
61	Скоростной бег до 50 м			
62	Бег на результат 60 м			
63	Кроссовый бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
64	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
65	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"			
66	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"			

67	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
68	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата		Домашне е задание
			план	факт	
Легкая атлетика -6 часов					
1	Т.С.- Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Разучивание техники бега с высокого старта 30м. Закрепление техники бега с ускорением 40 м. Игра «Салки – выручалки».	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.			комплекс 1. п. 1. стр. 8-10
2	Закрепление техники бега с высокого старта в беге 35 м . Совершенствование техники бега с ускорением 50м. Игра «Салки-выручалки» Т.С.- Зарождение олимпийских игр в древности	.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности			комплекс 1.п.1. стр. 11-12
3	Закрепление техники скоростного бега на 60 м. Бег на результат 60 м. Игра «Салки взявшись за руки» Т.С.- <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр в современности.</i>	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			комплекс 2.п. 2. стр. 14-16
4	Разучивание техники прыжков в длину с 9- 11 шагов разбега. Совершенствование бега в равномерном темпе до 15 мин. Игра «Прыжок за прыжком». Т.С. - <i>Цель и задачи современного Олимпийского движения.</i>	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических			комплекс 3. п. 2 стр. 18-19

5	Закрепление техники прыжков в длину с 9- 11 шагов разбега Закрепление техники бега в равномерном темпе до 20 мин. Игра «Снайпера». Т.С. – <i>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, в Московском государстве, на Урале и в Сибири.</i>	способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют разученные упражнения для развития выносливости.			комплекс 3,п.2. стр. 20-21
6	Совершенствование техники прыжков в длину с 9- 11 шагов разбега Совершенствование техники бега на 1500 м. Игра «Снайперы» Т.С.- <i>Первые спортивные клубы в дореволюционной России</i>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно – силовых способностей			комплекс 3,п.2. стр. 20-21
Лапта – 6 часов					
7	Т.С. – Инструктаж по Т.Б. на уроках на русской лапты. Разучивание техники верхнего углового удара. Закрепление техники передвижений в игре. Игра « Салки мячом»	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.			комплекс 1.п.2. стр. 26-27
8	Закрепление техники верхнего углового удара. Совершенствование техники передвижений бегом. Игра «Город за городом». Т.С. – <i>Наши соотечественники – Олимпийские чемпионы.</i>	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.			комплекс 2.п. 2. стр. 31-32
9	Закрепление техники верхнего углового удара. Совершенствование техники передвижений бегом. Игра «Город за городом». Т.С. – <i>Наши соотечественники – Олимпийские чемпионы.</i>	Изучают историю лапты и запоминают имена выдающихся отечественных лаптистов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			комплекс 2.п. 2. стр. 31-33
10	Совершенствование техники верхнего углового удара Закрепление подачи и ударов по мячу из города лаптой. Игра « Выбивной» Т.С.- <i>Познай себя. Росто – весовые показатели.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой			комплекс 2.п.2. стр. 34-35

		деятельности			
11	Разучивание техники ловли высоко летящего мяча (Свеча) Совершенствование ловли мяча с лета. Осаливание и самоосаливание. Игра «Мини – лапта». Т.С.- <i>Правильная и неправильная осанка.</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 3.п.2. стр. 38-40
12	Закрепление техники ловли высоко летящего мяча (Свеча) Совершение техники прямого удара по мячу битой. Игра «Перестрелка». Т.С.- <i>Упражнение для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			комплекс 4.п. 30. стр. 217- 219
Волейбол – 6 часов					
13	Т.С. – Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Разучивание техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Совершенствование стойки игрока. Игра «Коршун и наседка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			комплекс 1. п. 23. стр. 186
14	Закрепление техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Совершенствование техники перемещений в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной. Игра «Перестрелка». Т.С.- <i>Упражнения для укрепления мышц стопы.</i>	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.			комплекс 1. п. 23. стр. 187
15	Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя	Определяют степень утомления организма во			комплекс

	руками сверху в прыжке. . Игра «Перестрелка». Т.С.- <i>Зрение.</i>	время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростно - силовых способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.			2. п. 23. стр. 188-189
16	Разучивание техники передачи сверху за голову в опорном положении. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками . Игра «Охотники и утки» Т.С.- <i>Гимнастика для глаз.</i>	Моделируют техник у освоенных игровых действий и приемов , варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			комплекс 2. п. 23. стр. 188-189
17	Закрепление техники передачи сверху за голову в опорном положении. Совершенствование техники передачи мяча над собой О.Р.У. волейболиста. Игра «Мини - волейбол». Т.С.- <i>Психологические особенности возрастного развития.</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.			комплекс 2.п.30. стр. 220-221
18	Совершенствование техники передачи сверху за голову в опорном положении. Совершенствование передачи мяча над собой . Игра «Салки мячом». Т.С.- <i>Физическое самовоспитание.</i>	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			комплекс 2. п. 30. стр. 220-221

Гимнастика - 15 часов

19	<p>Т.С.- Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Разучивание строевых упражнений : «Пол-оборота направо!» Акробатика. Разучивание техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках. Игра «Мельница»</p>	<p>Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>			<p>комплекс 4. п. 21. стр. 179-180</p>
20	<p>Закрепление техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках. Совершенствование техники выполнения двух кувырков вперед слитно. Игра «Кто самый ловкий». Т.С.- <i>Влияние физических упражнений на основные системы организма.</i></p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>			<p>комплекс 1. п. 21. стр. 180</p>
21	<p>Совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках. Совершенствование техники выполнения упражнения мост из положения стоя с помощью. Игра «Кто самый ловкий». Т.С.- <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>			<p>комплекс 2. п. 21. стр. 181-182</p>
22	<p>Разучивание техники стойки на голове с согнутыми ногами. Совершенствование техники выполнения техники кувырка вперед и назад. Игра «Класс внимание». Т.С.- <i>Слагаемые здорового образа жизни.</i></p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>			<p>комплекс 2. п. 21. стр. 102</p>
23	<p>Разучивание техники выполнения упражнения подъем переворотом в упор толчком двумя. Закрепление техники выполнения упражнений в висе подтягивание О.Р.У. гимнаста. Игра «Чехарда». Т.С.- <i>Режим дня.</i></p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			<p>комплекс 2. п. 21. стр. 182-183</p>

24	<p>Закрепление техники выполнения упражнения подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствование выполнения упражнения подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой. Игра Салки. Т.С. – <i>Утренняя гимнастика.</i></p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			<p>комплекс 2.п. 21. стр. 183</p>
25	<p>Совершенствование техники выполнения упражнения подъем переворотом в упор толчком двумя Совершенствование техники выполнения соскока махом назад. Игра «Салки» Т.С.- <i>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</i></p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			<p>комплекс 3. п. 3. стр205-206</p>
26	<p>Разучивание техники передвижения в вися на перекладине. Совершенствование техники седа ноги врозь. Игра «Салки с мячом». Т.С.- <i>Адаптивная физическая культура.</i></p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>			<p>комплекс 3. п.21. стр.208</p>
27	<p>Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги. Совершенствование прыжка через козла ноги врозь. Игра «Чехарда». Т.С.- <i>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</i></p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа ранее разученных упражнений</p>			<p>комплекс 3. п. 28. стр. 209</p>
28	<p>Закрепление техники выполнения опорного прыжка согнув ноги. Совершенствование техники прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 105- 110 см) Игра «Кто самый ловкий». Т.С.- <i>Личная гигиена.</i></p>				<p>комплекс4. п.28. стр 210</p>
29	<p>Совершенствование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 105- 110 см) Игра «Третий лишний». Т.С.- <i>Банные процедуры.</i></p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>			<p>комплекс 4. п.28. стр.211-212</p>

30	Контрольное выполнение опорного прыжка ноги врозь. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Т.С.- <i>Рациональное питание.</i> 32Игра «Третий лишний».				комплекс 5. п. 29.стр. 212
31	Разучивание техники лазания по канату Совершенствование техники лазания по гимнастической скамейке Игра «Гусеница» Т.С.- Аэробика и художественная гимнастика.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений , направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.			комплекс 5. п. 29. стр. 212
32	Закрепление техники лазания по канату Совершенствование техники лазания по шесту. Игра «Сапёры» Т.С.- <i>Режим труда и отдыха.</i>	Оказывают страховку и помощь во время занятий , соблюдают технику безопасности.			комплекс 5. п. 29. стр.213
33	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Совершенствование лазания по канату и шесту. Игра «Гимнастические салки» Т.С.- <i>Вредные привычки.</i>	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.			комплекс 5. п. 29. стр. 216-217

Лыжная подготовка- 12 часов

34	<p>Т.С.- Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Разучивание техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Игра: «С горки на горку».</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>			<p>комплекс 1. п. 26. стр. 197-198</p>
35	<p>Закрепление техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Ёлочка». Т.С.- <i>Основные правила соревнований.</i></p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>			<p>комплекс 1. п. 26. стр. 197</p>
36	<p>Закрепление техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Ёлочка». Т.С.- <i>История возникновения и развития лыжного спорта.</i></p>				<p>комплекс 1. п. 26. стр. 198</p>

37	<p>Разучивание техники подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Гонка». Т.С.- <i>Физическая культура в современном обществе.</i></p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>			комплекс 2. п. 26. стр. 199
38	<p>Закрепление техники подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Игра: «Остановка рывком» Т.С.- <i>Лыжный спорт в России.</i></p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>			комплекс 2.п. 26. стр. 199
39	<p>Разучивание техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км. Игра: «Карельская гонка». Т.С.- <i>Одежда, обувь и лыжный инвентарь ученика.</i></p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			комплекс 3. п. 29. стр. 212-213
40	<p>Закрепление техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км. Игра: «Занять место!» Т.С.- <i>Правила поведения во время уроков лыжной подготовки.</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>			комплекс 3. п. 29. стр. 213-214

41	<p>Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра: «Занять место!» Т.С.- <i>Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма.</i></p>	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>			<p>комплекс 4. п. 29. стр. 214-215</p>
42	<p>Разучивание техники поворота на месте махом. Прохождение дистанции 3,5 км. Игра: «Спуск шеренгами» Т.С.- <i>История зарождения Олимпийского движения в России.</i></p>	<p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>			<p>комплекс 4. п. 29, стр. 215-216</p>
43	<p>Закрепление техники поворотов на месте махом. Прохождение дистанции 3,5 км. Игра «Звездочка» Т.С.- <i>Укрепление здоровья и повышения физической подготовленности.</i></p>				<p>комплекс 5. п. 30. стр. 217-218.</p>
44	<p>Разучивание техники спусков с горы в основной, высокой и низкой стойке. Прохождение дистанции до 4 км. Игра – «Биатлон» Т.С.- <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i></p>				<p>комплекс 5. п. 30. стр. 219-220</p>
45	<p>Закрепление техники спусков с горы в основной, высокой и низкой стойке. Прохождение дистанции 4 км. Игра – «Звёздочка» Т.С.- <i>Вредные привычки и их профилактика средствами физических упражнений.</i></p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p>			<p>комплекс 5. п. 31. стр. 222-223</p>

Плавание – 7 часов

46	Т.С.- Инструктаж по Т.Б. на уроках плавания. Разучивание техники плавания способом кроль на груди. Повторное проплывание отрезков 50 метров по 3раза. Игра: «Баскетбол на воде».	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах			комплекс 1. п. 27. стр. 200
47	Т.С.- Инструктаж по Т.Б. на уроках плавания. Разучивание техники плавания способом кроль на груди. Повторное проплывание отрезков 50 метров по 3раза. Игра: «Баскетбол на воде».				комплекс 1. п. 27. стр. 200-201
48	Закрепление техники плавания способом кроль на груди. Повторное проплывание отрезков 50 метров по 4 раза. Игра: «Поплавок». Т.С.- <i>Умей оказать помощь на воде.</i>	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила , чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты.			комплекс 1. п. 27. стр. 201-202
49	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Повторное проплывание отрезков 50 метров по 4раза. Игра: «Водное поло». Т.С.- <i>Личная гигиена пловца.</i>	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.			комплекс 2. п. 27. стр.202-203

		Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.			
50	Разучивание техники плавания способом кроль на спине. Повторное проплывание отрезков 50 метров по 4раза. Игра: «Салки с мячом». Т.С.- <i>Личная и общественная гигиена пловца.</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			комплекс 2. п. 27. стр. 203
51	Закрепление техники плавания способом кроль на спине. Повторное проплывание отрезков 50 метров по 4раза. Игра: «Поплавок». Т.С.- <i>Самоконтроль пловца во время занятий.</i>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей..			комплекс 2. п.27. стр.203
52	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Повторное проплывание отрезков 50 метров по 5раза. Игра: «Звёздочка». Т.С.- <i>Как избежать несчастных случаев на воде?</i>	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.			Комплекс 3. п. 27 стр.200-203
Волейбол- 10 часов					
53	Т.С.- Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Игра «Перестрелка»	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			комплекс 1. п. 16. стр.162-163

54	<p>Закрепление передачи мяча сверху за голову в опорном положении. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке Игра: «Пионербол». Т.С.- <i>Развитие волейбола в г.Белгород.</i></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p>			<p>комплекс 1. п.16. стр.163. рис.</p>
55	<p>Разучивание техник прямого нападающего удара Совершенствование передачи мяча сверху за голову в опорном положении. Игра « Свеча» Т.С.- <i>Самоконтроль.</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>			<p>комплекс 1. п.16. стр. 164, задания</p>

56	Разучивание техник прямого нападающего удара Двухсторонняя игра в волейбол с использованием ранее изученных элементов. Игра «Жонглеры» Т.С.- <i>Физическое развитие организма.</i>	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий			комплекс 1. п. 16. стр.164. вопросы
57	Закрепление техник прямого нападающего удара Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра « Перестрелка» Т.С.- <i>Роль опорно- двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i>	Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.			комплекс 2. п.30 стр.217-218
58	Совершенствование техник прямого нападающего удара Совершенствование комбинации из освоенных элементов : прием, передача, удар Игра «Выбивной» Т.С.. <i>История мирового волейбола.</i>	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры			комплекс 2. п.30 стр.219-220
59	Разучивание тактики свободного нападения. Совершенствование основной стойки передвижения игрока. Игра «Кто дольше удержит мяч?» Т.С.- <i>Профилактика травматизма.</i>	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.			комплекс 2. п.30 стр.221, вопросы
60	Закрепление тактики свободного нападения. Совершенствование техники нижней прямой подачи с расстояния 9 м. от сетки Игра « Кто выше?» Т.С.- <i>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>				комплекс 2. п.30 стр.221, задания
61	Разучивание тактики позиционного нападения с изменением	Моделируют тактику освоенных игровых			комплекс 2.

	<p>позиции. Совершенствование тактики свободного нападения Игра «Кто точный?» Т.С.- <i>Самоконтроль.</i></p>	<p>действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p>			<p>п. 31. стр. 219-221</p>
62	<p>Контрольная игра с применением ранее изученных элементов. Закрепление тактики позиционного нападения с изменением позиции Игра «Перестрелка» Т.С.- <i>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i></p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>			<p>. комплекс 3. п. 31. стр. 2224 таб..31</p>
<p>Легкая атлетика –6 часов</p>					
63	<p>Т.С.- Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Закрепление техники прыжков в высоту с разбега 3-5 шагов. Закрепление высокого старта 30-40 м. игра салки. Игра « Бег флажков»</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. .Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>			<p>комплекс 3. п. 31. стр. 225 задания</p>

64	<p>Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега</p> <p>Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 20 мин.</p> <p>Игра «Прыжки в цель»</p> <p>Т.С.- <i>Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб</i></p>				комплекс 4. п. 31. стр. 225 -226 задания
65	<p>Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега</p> <p>техники бега в равномерном темпе до 20 мин</p> <p>Игра «Бег с мячом»</p> <p>Т.С.- <i>Режим труда и отдыха.</i></p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>			комплекс 4. п. 32. стр. 228 -229
66	<p>Разучивание техники метания мяча весом 150 гр. с места на дальность.</p> <p>Совершенствование техники кроссового бега до 15 мин.</p> <p>Игра «Кузнечики».</p> <p>Т.С.- <i>Первая помощь при травмах.</i></p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>			комплекс 5. п. 32. стр. 228
67	<p>Закрепление техники метания мяча весом 150 гр. с места на дальность.</p> <p>Совершенствование бега с препятствиями и на местности.</p> <p>Игра «Челночный бег».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			комплекс 5. п. 32. стр. 229 задания

	<i>Т.С.- Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</i>			
68	<p>Контрольное метание мяча весом 150 гр. на дальность с разбега в коридор 10 м.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели.</p> <p>Игра « Кто точнее»</p> <p><i>Т.С.- Самостоятельные тренировки и самоконтроль.</i></p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		<p>комплекс 5. п. 33. стр. 232-233</p>

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата		Домашнее задание
			План	Факт	
Знания о физической культуре (1 час)					
1	Физическая культура в современном обществе.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.			комплекс 1. П. 1 стр. 8-10
Легкая атлетика (6 часов)					
2	Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности			комплекс 1. П. 1 стр. 11-13
3	Высокий старт				комплекс 2. П. 1 стр. 13
4	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)				комплекс 2. П. 2 стр. 16-18
5	Челночный бег				комплекс 2. П. 2 стр. 18
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют		

7	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			комплекс 3. П. 2 стр. 18-20
Волейбол (12 часов)					
8	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 3. П. 30 стр. 225-226
9	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 1. П. 16стр. 162-163
10	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			Комплекс 2. П. 16 стр. 162-163
11	Прием и передача мяча сверху двумя руками				Комплекс 2. П. 16 стр. 162-163
12	Передача над собой во встречных колоннах				Комплекс 2. П. 16 стр. 164

13	Отбивание кулаком через сетку	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			Комплекс 2. П. 9стр. 119
14	Нижняя прямая подача				Комплекс 3. П. 9стр. 121
15	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>			Комплекс 3. П. 9. Стр. 118-122
Знания о физической культуре (1 час)					
16	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.			Комплекс 1. П.1 9. Стр. 133-135
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)					
17	Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы			комплекс 1. П. 19. Стр. 136-137
18	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.				комплекс 1. П. 19. Стр. 137-138

19	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений			комплекс 1. П. 19. Стр. 137-138
20	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).				комплекс 1. П. 19. Стр. 139
21	Акробатическая комбинация				комплекс 2. П. 32. Стр. 238-239
22	Акробатическая комбинация				комплекс 2. П. 32. Стр. 239-240
23	Ритмическая гимнастика				комплекс 2. П. 32. Стр. 241-242
24	Ритмическая гимнастика				комплекс 2. П. 32. Стр. 242
25	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений			Комплекс 2. П. 32. Стр. 243
26	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).				Комплекс 2. П. 32. Стр. 243
27	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвнутри.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед,	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений			Комплекс 2. П. 32. Стр. 243

	прогнувшись)(девочки)				
28	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвнутри.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				Комплекс 2. П. 32. Стр. 243
29	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвнутри.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				Комплекс 2. П. 32. Стр. 243
30	<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь -	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений			Комплекс 2. П. 32. Стр. 243

	<p>махом назад соскок с поворотом на 90 °.</p> <p>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>				
31	<p><i>Мальчики:</i></p> <p>Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад</p> <p><i>Девочки:</i></p> <p>Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.</p> <p>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>				комплекс 4. п.35. пов. стр.251-252
32	<p><i>Мальчики:</i></p> <p>Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад</p> <p><i>Девочки:</i></p> <p>Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги</p>				комплекс 4. п.35. пов. стр.251-253

	переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °				
33	<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °				комплекс 4. п.35. пов. стр.251-252
Лыжная подготовка (Лыжные гонки) (12 часов)					
34	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,			комплекс 1. п.21. стр.172-173
35	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)				комплекс 1. п.21. стр.174-175
36	Коньковый ход				комплекс 1. п.21. рис. 81,82

37	Коньковый ход	возникающих в процессе прохождения дистанций			комплекс 1. п.21. стр.175-176 комплекс
38	Коньковый ход				1. п.21. стр.176, рис. 84
39	Торможение и поворот "плугом"				комплекс 3. п.21. пов. стр.171-172
40	Торможение и поворот "плугом"				комплекс 3. п.21. пов. стр.174-176
41	Игры на лыжах				комплекс 3. п.21. стр.174
42	Игры на лыжах				комплекс 3. п.21. стр.175
43	Передвижение на лыжах до 4,5 км				комплекс 4. п.21. стр.175
44	Передвижение на лыжах до 4,5 км				комплекс 4. п.21. стр.174
45	Передвижение на лыжах до 4,5 км				комплекс 4. п.21. стр.175
Волейбол (8 часов)					
46	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 1. п.18. стр.125-126
47	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 1. п.18. стр.126-127
48	Прием и передача мяча сверху двумя руками				комплекс 1. п.18. стр.127-128
49	Передача над собой во встречных колоннах				комплекс 2. п.18. стр.128-129

50	Отбивание кулаком через сетку				комплекс 2. п.18. стр.128
51	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 2. п.18. стр.129
52	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха			комплекс 3. п.18. стр.129
53	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				комплекс 3. п.18. стр.129-130
Баскетбол (10 часов)					
54	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 1. п.15. стр.95-96
55	Остановка двумя шагами и прыжком				комплекс 1. п.15. стр.96-97
56	Повороты без мяча и с мячом				комплекс 1. п.15. стр.98-99
57	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)				комплекс 1. п.15. стр.99

58	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 1. п.15. стр.98
59	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.				комплекс 2. п.15. стр.100
60	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			комплекс 3. п.15. стр.100-101
61	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м				комплекс 3. п.15. стр.101
62	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха			комплекс 5. п.15. стр.101
Легкая атлетика (14 часов)					
63	Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых			комплекс 1. п.20. стр.150-151

		<p>упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			
64	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			комплекс 2. п.20 стр.153
65	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>			комплекс 4. п.20 стр.160
66	Челночный бег	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			комплекс 1. п.20. стр.150-151
67	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>			комплекс 3. п.20 стр.158-159

		<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			
68	Метание малого мяча на дальность	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			комплекс 4. п.20 стр.160

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата		Домашнее задание
			по плану	по факту	
Легкая атлетика – 8 часов					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Беговые упражнения. Спринтерский бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты.			комплекс 1. п.1. стр.18
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Тест бег 30 м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70м. Стартовый разгон на отрезках 10-15м. Развитие скоростных качеств.			комплекс 1.п.1. стр. 12-13
3	Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках 10м, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств.			комплекс 2.п.20. стр. 149
4	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.			комплекс2. п.20. стр152
5	Прыжок в длину с разбега способом«прогнувшись»	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.			комплекс 3.п.20. стр. 155-156
6	Прыжок в длину с разбега способом«прогнувшись»				комплекс 3. п.20. 153
7	Прыжок в длину с разбега				комплекс4.п.20.

	способом «прогнувшись» - зачет				стр.157
8	Метание малого мяча. Зачет	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Развитие координационных способностей.			комплекс 1.п.20. стр161
Баскетбол-8 часов					
9	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.			комплекс 5. п. 20. стр. 163
10	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра 3х3.			комплекс 1. п. 35. р.250стр
11	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.				комплекс 1. п.35. стр. 253-255
12	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.				комплекс 2. п.35. стр 250
13	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок.			комплекс 2.п. 9. стр 54-55
14	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.			комплекс 2.п.9. стр. 56
15	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок.			комплекс 2. п. 9. стр. 56-57
16	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых			комплекс 2. п. 9. стр. -57

		взаимодействиях 2х2, 3х3.			
Гимнастика – 16 часов					
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Самостоятельные тренировки.			комплекс 1. п. 19. стр.133-134
18	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). Развитие гибкости и координационных способностей.			комплекс 2. п. 19. стр. 59-60
19	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Упражнения ритмической гимнастики.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Лазание по шесту в два приема. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств.			комплекс 3. п. 19. стр. 145-146
20	Акробатика. Лазание по канату				комплекс 3. п. 19. стр. 145-146
21	Акробатика. Лазание по канату				комплекс 3. п. 19. стр. 145-146
22	Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в ходьбе. Прыжковые упражнения. Разучивание			комплекс 3. п. 19. стр. 146-147

		опорного прыжка: согнув ноги (Ю); боком с поворотом 90*. Развитие скоростно-силовых способностей.			
23	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение опорного прыжка (правильность приземления). Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей.			комплекс 3. п. 19. стр. 145-146
24	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.				комплекс 3. п. 19. стр. 145-146
25	Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе	ОРУ в движении. Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической и стенке. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Подтягивание из вися (М), из вися лежа (Д). Развитие силовых способностей.			комплекс 2. п. 19. стр. 59-60
26	Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие координации.				комплекс 2. п. 19. стр. 59-60
27	Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие координации.				комплекс 2. п. 19. стр. 59-60
28	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей.			комплекс 3. п. 19. стр. 142-143
29	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.				комплекс 3. п. 19. стр. 142-143
30	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.				комплекс 3. п. 19. стр. 146

31	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Лазание по шесту в два приема. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств.			комплекс 3. п. 19. стр. 146
32	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.				комплекс 3. п. 19. стр. 146
Лыжная подготовка – 14 часов					
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря.	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом Правила транспортировки пострадавшего. Зимнее Олимпийское золото.			комплекс 1. п. 21. стр.170-171
34	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.				комплекс 1. п. 21. стр. 177
35	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.	Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.			комплекс 1. п. 21. стр. 177
36	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода .основной вариант.	Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 15 – 25 м. Прохождение дистанции 4 км.			комплекс 1. п. 21. стр. 177
37	Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.				комплекс 1. п. 21. стр.170-171
38	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 150-200 м.			комплекс 4. п. 13. стр. 85, вопросы и задания.

		П/и «Салки на лыжах».			
39	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.				комплекс 4. п. 14. стр. 88-91
40	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.				комплекс 4. п. 14. стр. 88-91
41	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м. встречные эстафеты изученными ходами. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.			комплекс 1. п.25. стр. 176-177
42	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	Выполнение попеременного четырехшажного хода на отрезках 200-300м. Согласованность работы рук и ног. Специальные упражнения на склоне. П/и «Салки на лыжах».			комплекс 4. п. 21. стр. 179-180. вопросы и задания.
43	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.				комплекс 1. п. 21. стр. 178
44	Прохождение дистанции				комплекс 1. п. 21. стр. 178
45	Соревнования на дистанции 3 км.				комплекс 4. п. 14. стр. 85-87.
46	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.				комплекс 4. п. 13. стр. 83-84

Баскетбол – 4 часа

47	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.				комплекс 1.п.15. стр. 95-97
48	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.				комплекс 2. п.15. стр.98-99
49	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.				комплекс 2. п.15. стр.100-101
50	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.				комплекс 2. п.15. стр.102-105
Волейбол – 8 часов					
51	Инструктаж по т/б на уроках. ИОТ - 20	Инструктаж по ТБ № 34. Правила судейства, жесты судьи. Влияние спортивных игр на развитие скоростной выносливости.			комплекс 1.п. 10. стр. 58-59
52	Передачи мяча через сетку двумя руками сверху	Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Мини-баскетбол.			комплекс 2.п. 18. стр. 128
53	Нижняя прямая подача. Режим дня	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении.			комплекс 2.п. 18. стр. 129
54	Приём мяча снизу после подачи.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.			комплекс 2.п. 18. стр. 129
55	Нападающий удар (техника).				комплекс 3. п.5 стр 31-32

56	Двухсторонняя игра с заданиями.	Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Тактические задания. Мини-баскетбол.			комплекс 2. п.5 стр 27-28
57	Двухсторонняя игра с заданиями.				комплекс 3. п.5 стр 33-34
58	Двухсторонняя игра с заданиями.				комплекс 3. п.5 стр 33-35
Легкая атлетика – 10 часов					
59	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Беговые упражнения. Спринтерский бег	Инструктаж по ТБ № 28. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.			
60	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Тест бег 30 м.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.			
61	Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.				
62	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м.	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.			
63	Прыжок в длину с разбега способом«прогнувшись»	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11-13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».			
64	Прыжок в длину с разбега способом«прогнувшись»				
65	Прыжок в длину с разбега способом«прогнувшись»- зачет				

66	Метание малого мяча. Зачет	Равномерный бег до 8мин. ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность и в цель, с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения, сидя ноги врозь. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м. Развитие координационных способностей.		
67	Развитие выносливости Бег 2000м	Бег на 1500м. Прыжки в длину с места.		
68	Развитие скорости .Круговая эстафета			