**Муниципальное автономное**

**общеобразовательное учреждение**

**«Лицей №82»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  **на заседании научно-методического**  **совета, протокол № 1 от 27.08.2020** | **УТВЕРЖДЕНО**  **Приказом директора**  **МАОУ«Лицей № 82»**  **от 27.08.2020 № 117** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету Физическая культура**

**(базовый уровень)**

**5-9 классы**

**Учителя:**

**Благовещенская Т.Б.**

**Сайчев А.Б.**

**Боронин В.О.**

***Предметные результаты:***

* Понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
* Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
* Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

**Содержание учебного курса. 5-7 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание разделов** |
| 1 | ***Основы знаний по физической культуре*** | В процессе урока | История физической культуры, олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе.  Физическая культура человека.  Индивидуальные комплексы физической культуры.  Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. |
| 2 | ***Способы двигательной деятельности «базовой» части программы*** | **68** |  |
| 1. | Лёгкая атлетика | 22 | Спринтерский бег  Эстафетный бег  Бег на средние дистанции  Прыжки в длину способом «согнув ноги»  Прыжки в высоту в высоту  Метания малого мяча |
| 2. | Спортивные игры: | 16 | Баскетбол  Передвижения игрока  Ведения мяча  Передача мяча  Броски  Тактические действия в нападении и защите.  Волейбол  Передвижения игрока  Передачи мяча, подачи мяча  Тактические действия в нападении и защите. |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | Акробатика, лазание  Упражнения на гимнастических снарядах  строевые упражнения  Опорный прыжок |
| 4. | Лыжная подготовка | 16 | Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход.  Повороты, торможение, упоры.  Подъёмы и спуски  Одновременный двухшажный и бесшажный ход |
|  | итого | 68 |  |

**Содержание учебного курса 8-9 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы** | **Кол-во часов** | **Содержание разделов** |
| 1 | ***Основы знаний по физической культуре*** | В процессе урока | Страницы истории видов спорта, олимпийского движения.  Физическое развитие человека.  Правила самостоятельных занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.  Личная гигиена.  Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.  Совершенствование физических способностей. |
| 2 | ***Способы двигательной деятельности «базовой» части программы*** | **68** |  |
|  | Спортивные игры | 16 | Баскетбол. (8)  Закрепление техники ведения, ловли и передачи мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты, тактика игры.  Волейбол. (8)  Прием и передача мяча над собой, во встречных колоннах, у сетки, в прыжке, стоя спиной к сетке.  Нижняя прямая подача, нападающий удар. Тактика игры в нападении. |
|  | Гимнастика | 14 | Освоение строевых упражнений, ОРУ.  Составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций из изученных упражнений.  Упражнения на гимнастических снарядах. Составление комбинаций из изученных элементов.  Опорный прыжок. |
|  | Лёгкая атлетика | 22 | Овладение техникой спринтерского бега.  Овладение техникой эстафетного бега.  Овладение техникой прыжка в длину.  Составление комплексов подводящих упражнений (прыжковые, беговые).  Овладение техникой прыжка в высоту.  Овладение техникой метания мяча.  Развитие физических способностей. |
|  | Лыжная подготовка | 16 | Одновременный одношажный (стартовый вариант), коньковый ход.  Повороты, торможение «плугом», упоры.  Развитие физических качеств.  Преодоление контруклонов.  Переход с одновременного на попеременный ход. |
|  | итого | 68 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения, высокий старт, ускорение 3х20 м. |
| 2 | Техника спринтерского бега: стартовый разгон, ускорение 3х30м. |
| 3 | Техника спринтерского бега: 30м, 60м. Метание т/мяча в цель. |
| 4 | Техника спринтерского бега: 60 м. Метание т/ мяча. |
| 5 | Техника метания т/мяча на дальность: обучение правильному хвату мяча, замаху и броску. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). |
| 6 | Метание т/мяча на дальность: разучивание способов разбега. |
| 7 | Метание т/мяча на результат. Кроссовая подготовка 1000м. |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги»: выбор разбега, отталкивание. Эстафета по кругу. |
| 9 | Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Подтягивание. |
| 10 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафета с элементами л/а. |
|  | **баскетбол** |
| 11 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, передвижение приставным шагом с изменением направления. |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой, жонглирование. П/и «светофор». |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом. |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления движения по сигналу. |
| 14 | Ловля и передача мяча со сменой места после передачи. П/и «мяч ловцу». |
| 16 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. П/и «мяч по кругу. |
| 17 | Бросок мяча в корзину двумя руками с места. Эстафета с элементами б/б. |
| 18 | Соединение изученных элементов в комбинацию. П/и « гонка 2-3 мячей». |
|  | **гимнастика с элементами акробатики** |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения на мест. Кувырок вперёд в группировки. Отжимание. |
| 20 | Строевые упражнения в движении. Кувырок назад в группировки. |
| 21 | Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. |
| 22 | Комбинация из изученных элементов. Упражнение на пресс. |
| 23 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 24 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 25 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 26 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 27 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 28 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 29 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазанье по канату. |
| 30 | Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической стенке. |
| 31 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |
| 32 | Эстафета с элементами гимнастики. |
|  | **лыжная подготовка** |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 34 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 1 км. |
| 35 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. |
| 36 | Одновременный бесшажный ход (где применяется). |
| 37 | Прохождение дистанции 2 км. |
| 38 | Торможение "плугом", спуск в средней стойке. |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км. |
| 40 | Спуск в средней стойке, подъём наискось "полуёлочкой". |
| 41 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. |
| 42 | Попеременный двухшажный ход, |
| 43 | Прохождение дистанции по пересеченной местности 2 км. |
| 44 | Торможение "плугом", спуск в средней стойке. |
| 45 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. |
| 46 | Повороты переступанием на месте. Спуск, падение на бок, торможение "плугом". |
| 47 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 48 | Эстафета с элементами лыжных ходов, спуски и подъемы. |
|  | **волейбол** |
| 49 | Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. |
| 50 | Передача мяча над собой, сверху двумя руками на месте и после перемещения. То же через сетку. |
| 51 | Боковая подача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. |
| 52 | Правила игры в волейбол. Передача в парах. |
| 53 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения через сетку. |
| 54 | Приём мяча двумя руками снизу. Игра в пионербол. |
| 55 | Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. |
| 56 | Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. |
|  | **легкая атлетика** |
| 57 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". |
| 58 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". |
| 59 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". |
| 60 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, ускорение 3х30м. |
| 61 | Специальные беговые и прыжковые упражнения: бег на результат 30м, 60м |
| 62 | Кросс по пересечённой местности 1000м. п/и "Точно в мишень" |
| 63 | Метание т/м с места на дальность. Прыжки-многоскоки. |
| 64 | Метание т/м с места на дальность. П/и "К своим флажкам". |
| 65 | Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега. |
| 66 | Прыжки в длину с разбега. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 67 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета. |
| 68 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения, высокий старт, ускорение 3х20 м. |
| 2 | Техника спринтерского бега: старт с опорой на одну руку, ускорение 3х30м. |
| 3 | Техника спринтерского бега: 30м, 60м. Метание т/мяча по движущейся цели. |
| 4 | Метания т/мяча на дальность: способы разбега и техника броска. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). |
| 5 | Метание т/мяча на результат. Кроссовая подготовка 1500м. |
| 6 | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги»: выбор разбега, отталкивание. |
| 7 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. |
| 8 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафета с элементами л/а. |
| 9 | Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. |
| 10 | Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. |
|  | **баскетбол** |
| 11 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, остановка прыжком после ускорения. |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке, с изменением скорости и направления движения. |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в параллельном передвижении. |
| 14 | Бросок мяча двумя руками после ведения. Индивидуальная защита. |
| 15 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Взаимодействие двух игроков. |
| 16 | Подбор мяча после отскока. Учебная игра. |
| 17 | Бросок мяча после ведения. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |
| 18 | Комбинация из изученных элементов. Эстафета с элементами б/б. |
|  | **гимнастика с элементами акробатики** |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Отжимание. |
| 20 | Строевые упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. |
| 21 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. |
| 22 | Акробатическая комбинация. Упражнение на пресс. |
| 23 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 24 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 25 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 26 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 27 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 28 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 29 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Лазанье по канату. |
| 30 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Лазанье по канату. |
| 31 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |
| 32 | Эстафета с элементами гимнастики. |
|  | **Лыжная подготовка** |
| 33 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: "Основные требования к одежде и обуви". Имитация упражнений для освоений техники лыжных ходов. |
| 34 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2км. |
| 35 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2км. |
| 36 | Одновременный двухшажный ход. |
| 37 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 2 км. |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км на результат. |
| 40 | Спуск в средней стойке, подъём "ёлочкой". |
| 41 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 42 | Спуск в средней стойке. Торможение упором. |
| 43 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 44 | Спуск в средней стойке, подъём "ёлочкой", поворот упором. |
| 45 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. |
| 46 | Спуск, падение на бок, торможение и поворот упором. |
| 47 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 48 | Повороты переступанием на месте. Эстафета с передачей палок. |
|  | **волейбол** |
| 49 | Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. |
| 50 | Передача мяча над собой, сверху двумя руками на месте и после перемещения через сетку. |
| 51 | Боковая подача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. |
| 52 | Прямая подача снизу. Игра по упрощенным правилам. |
| 53 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |
| 54 | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. |
| 55 | Игровые задания с элементами волейбола. |
| 56 | Позиционное нападение. Учебная игра. |
|  | **легкая атлетика** |
| 57 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". |
| 58 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". |
| 59 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание" на результат. |
| 60 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, ускорение 3х30м. |
| 61 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег на результат 30м, 60м. |
| 62 | Кросс по пересеченной местности 1000м. п/и "Точно в мишень". |
| 63 | Метание т/м на дальность с разбега. Прыжки-многоскоки. |
| 64 | Метание т/м на дальность с разбега. П/и "К своим флажкам". |
| 65 | Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега. |
| 66 | Прыжки в длину с разбега. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 67 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета. |
| 68 | Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения, старт с опорой на одну руку, ускорение 3х20 м. |
| 2 | Техника спринтерского бега: низкий старт, ускорение 3х30м. |
| 3 | Техника спринтерского бега: 30м, 60м. Метание т/мяча по движущейся цели. |
| 4 | Метания т/мяча на дальность: способы разбега и техника броска. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). |
| 5 | Метание т/мяча на результат. |
| 6 | Кроссовая подготовка 1500м. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: выбор разбега, отталкивание. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 8 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. |
| 9 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафета по кругу. |
| 10 | Бег с преодолением препятствий. |
|  | **баскетбол** |
| 11 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, остановка прыжком после ускорения. |
| 12 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча при встречном и параллельном передвижении. |
| 13 | Передача мяча с отскоком от пола в передвижении. Штрафной бросок. |
| 14 | Штрафной бросок, борьба за отскок. |
| 15 | Комбинация с элементами ведения. Тактические действия при вбрасывании мяча. |
| 16 | Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, подбор, добивание. |
| 17 | Тактические действия: «заслон», борьба за отскок под щитом. |
| 18 | Комбинация из изученных элементов. Учебная игра. |
|  | **гимнастика с элементами акробатики** |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. |
| 20 | Освоение акробатических упражнений. Отжимание. |
| 21 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. |
| 22 | Эстафета с элементами акробатики. Прыжки через скакалку. Лазанье по канату. |
| 23 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 24 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 25 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 26 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 27 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 28 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 29 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Метание набивного мяча. |
| 30 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Метание набивного мяча. |
| 31 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |
| 32 | Эстафета с элементами гимнастики. |
|  | **лыжная подготовка** |
| 33 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: "Основные требования к одежде и обуви". Имитация упражнений для освоения техники лыжных ходов. |
| 34 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 35 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 36 | Одновременный одношажный ход. |
| 37 | Прохождение дистанции по пересечённой местности до 3 км. |
| 38 | Повороты на месте махом. |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км на результат. |
| 40 | Преодоление бугров и впадин. Спуски. |
| 41 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 42 | Подъём в гору скользящим шагом. |
| 43 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 44 | Повороты махом на месте. |
| 45 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 46 | Спуск, подъём "ёлочкой". Игра "Гонка с преследованием". |
| 47 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 48 | Попеременный двухшажный и одношажный ход. Эстафета с передачей палок. |
|  | **Волейбол** |
| 49 | Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. |
| 50 | Передача мяча над собой, сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку. |
| 51 | Боковая подача в парах через сетку. Игра по упрошенным правилам. |
| 52 | Нижняя прямая подача. Игра по упрошенным правилам. |
| 53 | Передача двумя руками сверху в прыжке. Игра по упрошенным правилам. |
| 54 | Передача сверху за голову в опорном положении. Игра по упрошенным правилам. |
| 55 | Прямой нападающий удар после собственного набрасывания. Учебная игра. |
| 56 | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Учебная игра. |
|  | **Легкая атлетика** |
| 57 | Прыжки в высоту с бокового разбега способ "перешагивание". Подтягивание. |
| 58 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". Упражнения на пресс. |
| 59 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание" на результат. |
| 60 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, ускорения 3х30 метров. |
| 61 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 30м, 60м. |
| 62 | Кросс по пересеченной местности 1500 м. П/и "Точно в мишень". |
| 63 | Метание т/м на дальность с разбега. Прыжки-многоскоки. |
| 64 | Метание т/м на дальность с разбега на результат. |
| 65 | Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега. |
| 66 | Прыжки в длину с разбега на результат. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 67 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета. |
| 68 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |

**Календарно-тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения, низкий старт, ускорение 3х20 м. |
| 2 | Техника спринтерского бега: низкий старт, ускорение 3х30м. |
| 3 | Техника спринтерского бега: 30м, 60м. Метание т/мяча по движущейся цели. |
| 4 | Метания т/мяча на дальность: выбор разбега и техника броска. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). |
| 5 | Метание т/мяча на дальность. Техника эстафетного бега. |
| 6 | Метание т/мяча на результат. Кроссовая подготовка 2000м. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»: выбор разбега, отталкивание. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 8 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. |
| 9 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафета по кругу. |
| 10 | Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. |
|  | **Баскетбол** |
| 11 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, остановка прыжком после ускорения. |
| 12 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча при встречном передвижении. |
| 13 | Передача мяча в тройках в передвижении по заданию. Штрафной бросок. |
| 14 | Ловля-передача мяча с пассивным сопротивлением. Тактика свободного нападения. |
| 15 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра. |
| 16 | Индивидуальная техника в защите: вырывание, выбивание мяча. |
| 17 | Нападение быстрым прорывом. Совершенствование броска в движении. Учебная игра. |
| 18 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра. |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Отжимание. |
| 20 | Освоение акробатических упражнений. Прыжки со скакалкой. |
| 21 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. |
| 22 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. |
| 23 | Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. |
| 24 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 25 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 26 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 27 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 28 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 29 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 30 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Метание набивного мяча. |
| 31 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |
| 32 | Эстафета с элементами гимнастики. |
|  | **Лыжные гонки** |
| 33 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: "Основные требования к одежде и обуви". Имитация упражнений для освоения техники лыжных ходов. |
| 34 | Прохождение дистанции по пересечённой местности до 3 км. |
| 35 | Прохождение дистанции по пересечённой местности до 3 км. |
| 36 | Одновременный одношажный и попеременный двухшажный ход. |
| 37 | Прохождение дистанции по пересечённой местности до 3 км. |
| 38 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км на результат. |
| 40 | Коньковый ход. |
| 41 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 42 | Коньковый ход. |
| 43 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 44 | Торможение и повороты "плугом". |
| 45 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4 км. |
| 46 | Спуск, подъём "ёлочкой". Игра "гонка с выбыванием". |
| 47 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 48 | Переход с попеременного на двухшажный ход. Игра "биатлон". |
|  | **Волейбол** |
| 49 | Отбивание мяча кулаком через сетку. |
| 50 | Передача мяча над собой сверху двумя руками во встречных колоннах. То же через сетку. |
| 51 | Боковая подача в парах через сетку. Прямая подача снизу. Игра по упрощённым правилам. |
| 52 | Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра. |
| 53 | Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра. |
| 54 | Нижний прием и передача мяча. Учебная игра. |
| 55 | Подача, прием и передача. Учебная игра. |
| 56 | Постановка активного блока над сеткой игра в тройках. Учебная игра. |
|  | **Легкая атлетика** |
| 57 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". Подтягивание. |
| 58 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". Упражнения на пресс. |
| 59 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание" на результат. |
| 60 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт, ускорение 3х30м. |
| 61 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег на результат 30м, 60м. |
| 62 | Кросс по пересечённой местности 2000м. Метание т/м в парах. |
| 63 | Метание т/м на дальность с разбега. Прыжки-многоскоки. |
| 64 | Метание т/м на дальность с разбега на результат. |
| 65 | Прыжки в длину с разбега на результат. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 66 | Прыжки в длину с разбега на результат. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 67 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета. |
| 68 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег с препятствиями. |

**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения, низкий старт, ускорение 3х30м. |
| 2 | Техника спринтерского бега: 30м. |
| 3 | Бег 60м. Метание т/мяча на дальность. |
| 4 | Метания т/мяча на дальность: выбор разбега и техника броска. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). |
| 5 | Метание т/мяча на дальность. Техника эстафетного бега. |
| 6 | Метание т/мяча на результат. |
| 7 | Кроссовая подготовка 2000м. |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»: выбор разбега, отталкивание. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 9 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. |
| 10 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафета по кругу. |
|  | **Баскетбол** |
| 11 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, комбинация из освоенных элементов передвижения и ведения. |
| 12 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча при встречном передвижении. |
| 13 | Взаимодействие трёх игроков: «заслон». Бросок одной рукой в прыжке. |
| 14 | Ловля-передача мяча с пассивным сопротивлением. Тактика свободного нападения. |
| 15 | Вырывание, выбивание мяча. Тактика быстрого прорыва в учебной игре. |
| 16 | Комбинация из изученных элементов на время. Учебная игра. |
| 17 | Нападение быстрым прорывом. Совершенствование броска в движении. Учебная игра. |
| 18 | Взаимодействие трёх игроков: «заслон». Учебная игра. |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Отжимание. |
| 20 | Освоение акробатических упражнений. Прыжки со скакалкой. |
| 21 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. |
| 22 | Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. |
| 23 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 24 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 25 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |
| 26 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 27 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 28 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |
| 29 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Метание набивного мяча. |
| 30 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Метание набивного мяча. |
| 31 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |
| 32 | Эстафета с элементами гимнастики. |
|  | **Лыжные гонки** |
| 33 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: «основные требования к одежде и обуви». Имитация упражнений для освоения техники лыжных ходов. |
| 34 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 35 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 36 | Попеременный четырёхшажный ход. |
| 37 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4 км. |
| 38 | Переход с попеременных ходов на одновременные. |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км (дев.), 3км (юн.) на результат |
| 40 | Коньковый ход. |
| 41 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4 км. |
| 42 | Преодоление контруклонов. |
| 43 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4км. |
| 44 | Торможение и повороты «плугом». |
| 45 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4км. |
| 46 | Переход с попеременных ходов на одновременные. |
| 47 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3км. |
| 48 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. |
|  | **Волейбол** |
| 49 | Передача мяча у сетки и в прыжке. Игра по упрощённым правилам. |
| 50 | Передача мяча над собой, сверху двумя руками во встречных колоннах. То же через сетку. |
| 51 | Боковая подача в парах через сетку. Прямая подача снизу. Игра по упрощенным правилам. |
| 52 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. |
| 53 | Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. |
| 54 | Прямая подача сверху. Учебная игра. |
| 55 | Тактические действия: выбор способа приёма мяча. Учебная игра. |
| 56 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
|  | **Легкая атлетика** |
| 57 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Подтягивание. |
| 58 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Упражнения на пресс. |
| 59 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» на результат. |
| 60 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт, ускорение 3х30м. |
| 61 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег на результат 30м, 60 м. |
| 62 | Кросс по пересечённой местности 2000м. Метание т/м в парах |
| 63 | Метание т/м на дальность с разбега. Прыжки-многоскоки. |
| 64 | Метание т/м на дальность с разбега на результат. |
| 65 | Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега. |
| 66 | Прыжки в длину с разбега на результат. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 67 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета. |
| 68 | Преодоление полосы препятствий. |