**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Рук ШМС: Зам директора по УВР Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**Рабочая программа по физической культуре с 5-9 классы.**

**Количество часов: 510 часов за учебный год.**

**Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**2017-2018 учебный год.**

**Место учебного предмета в учебном плане**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| классы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8класс | 9 класс |
| кол-во часов в год | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| итого | 510 | | | | |
|  |  |  |  |  |

На изучение курса **«Физическая культура»** в с 5-9 классы отводится 3ч . в неделю

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

**Список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. *.Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
3. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психофункциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание учебного курса**

**9 класс**

**Легкая атлетика.21 час**

Бег по повороту. Передача эстафеты. Обучение.Бег по повороту. Передача эстафеты. Закрепление.Бег по повороту. Передача эстафеты. Совершенствование.Бег по повороту. Передача эстафеты. Сдача нормативов.Бег по повороту. Передача эстафеты. Сдача нормативов.Бег до 4 км. Обучение.Бег до 4 км. Закрепление.Бег до 4 км. Совершенствование.Бег до 4 км. Сдача нормативов.Прыжки в высоту с разбега. Обучение. Прыжки в высоту с разбега. Закрепление.Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование.Прыжки в длину (способом согнув ноги). Обучение..Прыжки в длину (способом согнув ноги). Закрепление.Прыжки в длину (способом согнув ноги). Совершенствование.Метание малого мяча. Обучение.Метание малого мяча. Закрепление.Метание малого мяча. Совершенствование. Метание гранаты (700гр). Обучение. Метание гранаты (700гр). Закрепление.Метание гранаты (700гр). Совершенствование.Кроссовая подготовка.6 часовБег по пересеченной местности. Обучение.Бег по пересеченной местности. Закрепление.Бег по пересеченной местности. Совершенствование.Кросс до 4 км. Обучение.Кросс до 4 км. Закрепление.Кросс до 4 км. Контроль

.**Гимнастика.21 час**

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу. Обучение.Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу. Обучение.Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу. Контроль.Перестроение из одной колонны в 2, 3,4. Обучение.Перестроение из одной колонны в 2, 3,4. Контроль.Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед. Обучение.Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед. Обучение.Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед. Закрепление.Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед.Закрепление.Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед. Контроль.Упражнение в равновесии (на бревне). Обучение.Упражнение в равновесии (на бревне). Закрепление.Упражнение в равновесии (на бревне). Закрепление.Упражнение в равновесии (на бревне). Контроль.Акробатика; длинный кувырок вперед. Обучение.Акробатика; длинный кувырок вперед. Закрепление.Акробатика; длинный кувырок вперед. Контроль.Опорные прыжки «согнув ноги». Обучение.Опорные прыжки «согнув ноги». Закрепление.Опорные прыжки «согнув ноги». Совершенствование.Опорные прыжки «согнув ноги». Контроль.

**Спортивные игры. 30 часов**

*Баскетбол15 часов*

Передача мяча в движении. Обучение.Передача мяча в движении. Закрепление.Передача мяча в движении. Обучение.Передача мяча в движении. Закрепление.Передача мяча в движении. Контроль.Персональная защита. Обучение.Персональная защита. Закрепление.Персональная защита. Совершенствование.Персональная защита. Контроль.Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил Обучение..Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Обучение.Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Закрепление.Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Закрепление.Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Совершенствование.Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Контроль.

*Волейбол.15 часов*

Передача мяча у сетки. Обучение.Передача мяча у сетки. Закрепление.Передача мяча у сетки. Совершенствование.Передача мяча в прыжке через сетку. Обучение.Передача мяча в прыжке через сетку. Закрепление.Передача мяча в прыжке через сетку. Совершенствование.Передача мяча стоя спиной к партнеру. Обучение.Передача мяча стоя спиной к партнеру. Закрепление.Передача мяча стоя спиной к партнеру. Совершенствование.Блокирование нападающего удара. Обучение.Блокирование нападающего удара. Закрепление.Блокирование нападающего удара. Совершенствование. Двухсторонняя игра с соблюдением правил.Двухсторонняя игра с соблюдением правил.Двухсторонняя игра с соблюдением правил.

**Кроссовая подготовка. 24 часа**

Бег по пересеченной местности. Обучение.Бег по пересеченной местности. Закрепление.Бег по пересеченной местности. Сдача нормативов.Кросс до 4 км. Обучение.Кросс до 4 км. Закрепление.Кросс до 4 км. Сдача нормативов. Легкая атлетика 18 часовБег по повороту. Передача эстафеты. Обучение.Бег по повороту. Передача эстафеты. Закрепление.Бег по повороту. Передача эстафеты. Совершенствование.Бег по повороту. Передача эстафеты. Сдача нормативов.Прыжки в высоту с разбега. Обучение.Прыжки в высоту с разбега. Закрепление.Прыжки в высоту с разбега. Сдача нормативов.Прыжки в длину способ «согнув ноги». Обучение.Прыжки в длину способ «согнув ноги». Закрепление.Прыжки в длину способ «согнув ноги». Сдача нормативов.Метание малого мяча на дальность. Обучение.Метание малого мяча на дальность. Закрепление.Метание малого мяча на дальность. Совершенствование.Метание малого мяча на дальность. Сдача нормативов.Метание гранаты на дальность (500 гр.). Обучение. Метание гранаты на дальность (500 гр.). Закрепление. Метание гранаты на дальность (500 гр.). Совершенствование.Метание гранаты на дальность (500 гр.). Сдача нормативов.

**8 класс**

**Легкая атлетика. 27 часов**

Спринтерский бег прыжки с места. Обучение.Спринтерский бег прыжки с места. Закрепление.Спринтерский бег прыжки с места.Совершенствование.Спринтерский бег прыжки с места. Контроль.Спринтерский бег прыжки с места. Сдача нормативов.Низкий старт. Обучение.Низкий старт. Закрепление.Низкий старт. Совершенствование.Низкий старт. Контроль.Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Обучение.Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Закрепление.Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. СовершенствованиеПрыжки в высоту с разбега перешагиванием. Контроль.Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Сдача нормативов.

Эстафетный бег. Метание малого мяча. Обучение.Эстафетный бег. Метание малого мяча. Закрепление.Эстафетный бег. Метание малого мяча. Совершенствование.Эстафетный бег. Метание малого мяча. Контроль.Эстафетный бег. Метание малого мяча. Сдача нормативов.Преодоление препятствий. Обучение.Преодоление препятствий. Закрепление.Преодоление препятствий. Совершенствование.Преодоление препятствий. Контроль.Кросс; маль.- до 3 км., дев.- 2,5 км. Обучение.Кросс; маль.- до 3 км., дев.- 2,5 км. Закрепление.Кросс; маль.- до 3 км., дев.- 2,5 км. Сдача нормативов.Кросс; маль.- до 3 км., дев.- 2,5 км. Сдача нормативов.

**Гимнастика.21 час**

Обучение техники лазанья по наклонной скамейке. Обучение.Обучение техники лазанья по наклонной скамейке. Закрепление.Обучение техники лазанья по наклонной скамейке. Закрепление.Обучение техники лазанья по наклонной скамейке. Контроль.Обучение технике общеразвивающих упражнений. Обучение.Обучение технике общеразвивающих упражнений. Контроль.Обучение технике общеразвивающих упражнений. Закрепление.Обучение технике общеразвивающих упражнений. Контроль.Лазанье по канату. Обучение.Лазанье по канату. Закрепление.Лазанье по канату. Совершенствование.Лазанье по канату. Контроль.Акробатика – кувырки вперед и назад. Обучение.

Акробатика – кувырки вперед и назад. Закрепление.Акробатика – кувырки вперед и назад. Совершенствование.Акробатика – кувырки вперед и назад. Контроль.Акробатика – кувырки вперед и назад. Сдача нормативов.Упражнение на перекладине. Обучение.Упражнение на перекладине. Закрепление.Упражнение на перекладине. Совершенствование.Упражнение на перекладине. Контроль.

**Спортивные игры 30 часов**

*Баскетбол.*

Ловля мяча, бросок. Обучение. Ловля мяча, бросок в корзину. Закрепление.Передача одной рукой от плеча в движении. Обучение.Передача одной рукой от плеча в движении. Закрепление.Передача одной рукой от плеча в движении. Контроль.Подбор мяча, бросок одной рукой в движении. Обучение.Подбор мяча, бросок одной рукой в движении. Закрепление.Подбор мяча, бросок одной рукой в движении. Контроль.Техника броска с дальней дистанции. Обучение.Техника броска с дальней дистанции. Закрепление.Техника броска с дальней дистанции. Совершенствование.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.

*Волейбол.*

Передача мяча на месте. Передача мяча в движении. Обучение.Передача мяча в движении. Закрепление.Верхняя передача. Обучение.

Верхняя передача. Закрепление.Верхняя передача. Совершенствование.Нижняя прямая подача. Обучение.Нижняя прямая подача. Закрепление.Нижняя прямая подача. Совершенствование.Прием мяча снизу. Обучение.Прием мяча снизу. Закрепление.Прием мяча снизу. Совершенствование.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.

**Легкая атлетика. 24 часа**

Прыжки в высоту с разбега. Обучение.Прыжки в высоту с разбега. Закрепление.Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование.Прыжки в высоту с разбега. Контроль.Прыжки в высоту с разбега. Сдача нормативов.Эстафетный бег. Обучение.Эстафетный бег.Закрепление.Эстафетный бег. Совершенствование.Метание мяча, эстафетный бег. Обучение.Метание мяча, эстафетный бег. Закрепление.Метание мяча, эстафетный бег. Совершенствование.Метание мяча, эстафетный бег. Контроль.Метание мяча, эстафетный бег. Сдача нормативов.Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Обучение.Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Закрепление.

Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Закрепление.Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Контроль.Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Контроль.Кросс до 3,5 км. Обучение.Кросс до 3,5 км. Закрепление.Кросс до 3,5 км. Совершенствование.Кросс до 3,5 км. Контроль.Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов.Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов.

**7 класс**

**Легкая атлетика.27 часов**

Бег 3,5 км. Обучение.Бег 3,5 км. Закрепление.Бег 3,5 км. Контроль.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Контроль.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление.Прыжки в высоту «перешагиванием». Обучение.Прыжки в высоту «перешагиванием». Закрепление.Прыжки в высоту «перешагиванием». Совершенствование.Прыжки в высоту «перешагиванием». Контроль.Метание малого мяча на дальность. Обучение.Метание малого мяча на дальность. Закрепление.Метание малого мяча на дальность. Совершенствование.Метание малого мяча на дальность. Контроль.Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.Высокий старт группой. Обучение.Высокий старт группой. Обучение.Высокий старт группой. Контроль.Кросс до 3,5 км. Обучение.Кросс до 3,5 км. Закрепление.Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов.Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов.Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов.

**Гимнастика.21 час**

Строевые упражнения повороты на месте. Обучение.Строевые упражнения повороты на месте. Закрепление.Строевые упражнения повороты на месте. Контроль.Висы и упоры. Подъем переворотом.Висы и упоры. Подъем переворотом.Висы и упоры. Сед углом.Висы и упоры. Сед углом.Упражнение в равновесии на бревне. Обучение.Упражнение в равновесии на бревне. Закрепление.Упражнение в равновесии на бревне. Совершенствование.Упражнение в равновесии на бревне. Контроль.Упражнение в равновесии на бревне. Сдача нормативов.Акробатика (кувырок вперед). Обучение.Акробатика (кувырок вперед). Закрепление.Акробатика (кувырок вперед). Совершенствование.Акробатика (кувырок вперед). Контроль.Акробатика (кувырок вперед). Сдача нормативов.Опорные прыжки через «козла». Обучение.Опорные прыжки через «козла». Закрепление.Опорные прыжки через «козла». Совершенствование.

Опорные прыжки через «козла». Контроль.

**Спортивные игры. 30 часов**

*Баскетбол.15 часов*

Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.Ведение мяча с изменением направления и скорости. Обучение.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Контроль.Передача мяча в движении. Обучение.Передача мяча в движении. Закрепление.Передача мяча в движении. Контроль.Броски мяча в движении после двух шагов. ОбучениеБроски мяча в движении после двух шагов. Закрепление.Броски мяча в движении после двух шагов. Совершенствование.Броски мяча в движении после двух шагов. Контроль.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.

Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.

*Волейбол. 15 часов*

Передача мяча сверху через сетку. Обучение.Передача мяча сверху через сетку. Закрепление.Передача мяча сверху через сетку. Контроль.

Прием мяча снизу после перемещения вперед. Обучение.Прием мяча снизу после перемещения вперед. Закрепление.Прием мяча снизу после перемещения вперед. Контроль.Нижняя прямая подача через сетку. Обучение.Нижняя прямая подача через сетку. Закрепление.Нижняя прямая подача через сетку. Совершенствование.Нижняя прямая подача через сетку. Контроль.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.Учебная игра с соблюдением всех правил.

Учебная игра с соблюдением всех правил.

**Легкая атлетика.24 часа**

Высокий старт группой. Обучение.Высокий старт группой. Закрепление.Высокий старт группой. Совершенствование.Высокий старт группой. Контроль.Кросс до 3,5 км. Обучение.Кросс до 3,5 км. Закрепление.Кросс до 3,5 км. Совершенствование.Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов.

Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов.Метание малого мяча на дальность. Обучение.Метание малого мяча на дальность. Закрепление.

Метание малого мяча на дальность. Совершенствование.Метание малого мяча на дальность. Сдача нормативов.Бег до 3,5 км. Обучение.Бег до 3,5 км. Сдача нормативов.Бег до 3,5 км. Сдача нормативов.Прыжки в длину способ «согнув ноги». Обучение.Прыжки в длину способ «согнув ноги». Закрепление.Прыжки в длину способ «согнув ноги». Сдача нормативов.Прыжки в длину способ «согнув ноги». Сдача нормативов.Прыжки в высоту перешагиванием. Обучение.Прыжки в высоту перешагиванием. Закрепление.Прыжки в высоту перешагиванием. Сдача нормативов.Прыжки в высоту перешагиванием. Сдача нормативов.

**6 класс**

**Легкая атлетика. 27 часов**

Бег с максимальной скоростью, стартовый разгон. Обучение. Бег с максимальной скоростью, стартовый разгон. Закрепление. Бег с максимальной скоростью, стартовый разгон. Контроль. Бег до 3 км. Обучение.Бег до 3 км. Закрепление. Бег до 3 км. Совершенствование.Бег до 3 км. Контроль. Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Обучение. Прыжки в длину способом « согнув ноги». Обучение. Преодоление препятствий. Обучение. Метание малых мячей в цель. Обучение. Кросс до 3 км. Обучение.

Кросс до 3 км. Сдача нормативов.

**Гимнастика. 21 час**

Строевые упражнения - строевой шаг. Обучение.Упражнения в равновесии на бревне. Обучение.Акробатика - два кувырка вперед слитно. Обучение.Опорные прыжки – ноги врозь. Обучение.Повторение пройденного материала. Сдача нормативов.

**Спортивные игры.30 часов**

*Баскетбол. 15 часов*

Ловля и передача мяча с двумя руками от груди. Обучение. Введение мяча шагом и бегом. Обучение. Бросок мяча от плеча после ведения. Обучение. Учебная игра с соблюдением правил.

*Волейбол.15 часов*

Перемещение приставными шагами. Обучение. Прием мяча снизу на месте. Обучение. Перемещение приставными шагами. Обучение.

Учебная игра с соблюдением правил.

**Легкая атлетика 24 часа**

Бег до 3 км. Обучение.

Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение.Прыжки в длину способом «согнув ноги». Обучение.Метание малого мяча на дальность. Обучение..Кросс до 3 км. Обучение.Повторение пройденного материала Сдача нормативов.

**5 класс**

**Легкая атлетика.27 часов**

Низкий старт. ОбучениеБег до 2,5 км. Обучение.Прыжки высоту «перешагивание». Обучение.Прыжки в длину в шаге. Обучение.Метание малого мяча. Обучение.Кросс до 2,5 км. ОбучениеРазвитие двигательных качеств – быстроты, выносливости

**Гимнастика 21 час**

Строевые упражнения. Повороты на месте. Обучение.Лазанье по канату. Обучение.Подъем и перенос груза. Обучение.Висы и упоры. Обучение.Упражнения в равновесии. Обучение.Акробатика. Кувырок вперед. Обучение.Опорные прыжки через коня. Обучение.

**Спортивные игры. 30 часов**

*Баскетбол 15 часов*

Стойка игрока. Обучение.Передвижение по площадке. Обучение.Остановка прыжком. Обучение.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Обучение.Ведение мяча правой и левой рукой. Обучение..Бросок мяча одной рукой с места. Обучение.

*Волейбол.15 часов*

Стойка игрока. Обучение.Передвижение. Обучение.Верхняя передача. Обучение.Учебная игра. Обучение.Развитие двигательных качеств; координация, ловкости. Обучение.

**Легкая атлетика. 24 часа**

Низкий старт. Обучение.Прыжки в высоту. Обучение.Прыжки в длину с места. Обучение.Метание малого мяча. Обучение.Кросс до 2,5 км. Обучение.Развитие двигательных качеств. Гибкость.Развитие двигательных качеств. Ловкость.Развитие двигательных качеств. Координация движений.Развитие двигательных качеств. Выносливость.

**Тематическое планирование учебного курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование раздела | Кол-во часов |
|  | **9 класс** |  |
| 1 | **Легкая атлетика.** | 21 |
| 2 | **Гимнастика.** | 21 |
| 3 | **Спортивные игры.** | 30 |
| 4 | **Кроссовая подготовка.** | 24 |
|  | **8 класс** |  |
| 5 | **Легкая атлетика.** | 21 |
| 6 | **Гимнастика.** | 21 |
| 7 | **Спортивные игры .** | 30 |
| 8 | **Легкая атлетика.** | 24 |
|  | **7 класс** |  |
| 9 | **Легкая атлетика.** | 21 |
| 10 | **Гимнастика.** | 21 |
| 11 | **Спортивные игры.** | 30 |
| 12 | **Легкая атлетика.** | 24 |
|  | **6 класс** |  |
| 13 | **Легкая атлетика.** | 21 |
| 14 | **Гимнастика.** | 21 |
| 15 | **Спортивные игры** | 30 |
| 16 | **Легкая атлетика.** | 24 |
|  | **5 класс** |  |
| 17 | **Легкая атлетика.** | 21 |
| 18 | **Гимнастика.** | 21 |
| 19 | **Спортивные игры** | 30 |
| 20 | **Легкая атлетика.** | 24 |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Рук ШМС: Зам директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре 9 класс.**

**Авторы:** Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..

**Количество часов: 3 часа в неделю.**

**За учебный год 102 часа.**

**Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**2017-2018 учебный год.**

**Календарно-тематическое планирование урока физической культуры в 9 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **К-во**  **часов** | **Дата планирования** | | | | **Примечание** | |
|  | | | |  | |
| **I.** | **Легкая атлетика.21 час** | **21** | План | | Факт | |  | |
| 1. | Бег по повороту. Передача эстафеты. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 2. | Бег по повороту. Передача эстафеты. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 3. | Бег по повороту. Передача эстафеты. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 4. | Бег по повороту. Передача эстафеты. Сдача нормативов. | 1 |  | |  | |  | |
| 5. | Бег по повороту. Передача эстафеты. Сдача нормативов. | 1 |  | |  | |  | |
| 6. | Бег до 4 км. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 7. | Бег до 4 км. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 8. | Бег до 4 км. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 9. | Бег до 4 км. Сдача нормативов. | 1 |  | |  | |  | |
| 10 | Прыжки в высоту с разбега. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 11. | Прыжки в высоту с разбега. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 12. | Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 13. | Прыжки в длину (способом согнув ноги). Обучение.. | 1 |  | |  | |  | |
| 14. | Прыжки в длину (способом согнув ноги). Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 15. | Прыжки в длину (способом согнув ноги). Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 16. | Метание малого мяча. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 17. | Метание малого мяча. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 18. | Метание малого мяча. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 19. | Метание гранаты (700гр). Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 20. | Метание гранаты (700гр). Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 21. | Метание гранаты (700гр). Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| **II.** | **Кроссовая подготовка.6 часов** |  |  | |  | |  | |
| 22. | Бег по пересеченной местности. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 23. | Бег по пересеченной местности. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 24. | Бег по пересеченной местности. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 25. | Кросс до 4 км. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 26. | Кросс до 4 км. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 27. | Кросс до 4 км. Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
| **III.** | **Гимнастика.21 час** |  |  | |  | |  | |
| 28 | Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 29. | Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 30. | Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу. Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
| 31. | Перестроение из одной колонны в 2, 3,4. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 32. | Перестроение из одной колонны в 2, 3,4. Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
| 33. | Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 34. | Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 35. | Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 36. | Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 37. | Висы и опоры – подъем в упор; подъем махов вперед. Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
| 38. | Упражнение в равновесии (на бревне). Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 39. | Упражнение в равновесии (на бревне). Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 40. | Упражнение в равновесии (на бревне). Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 41. | Упражнение в равновесии (на бревне). Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
| 42. | Акробатика; длинный кувырок вперед. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 43. | Акробатика; длинный кувырок вперед. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 44. | Акробатика; длинный кувырок вперед. Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
| 45. | Опорные прыжки «согнув ноги». Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 46. | Опорные прыжки «согнув ноги». Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 47. | Опорные прыжки «согнув ноги». Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 48. | Опорные прыжки «согнув ноги». Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
| **IV.** | **Спортивные игры.Баскетбол. 30 часов** |  |  | |  | |  | |
| 49 | Передача мяча в движении. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 50. | Передача мяча в движении. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 51. | Передача мяча в движении. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 52. | Передача мяча в движении. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 53 | Передача мяча в движении. Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
| 54. | Персональная защита. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 55. | Персональная защита. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 56. | Персональная защита. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 57. | Персональная защита. Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
| 58. | Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил Обучение.. | 1 |  | |  | |  | |
| 59. | Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 60. | Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 61 | Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 62. | Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 63. | Двухсторонняя игра с соблюдением всех правил. Контроль. | 1 |  | |  | |  | |
|  | **Волейбол.15 часов** |  |  | |  | |  | |
| 64. | Передача мяча у сетки. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 65. | Передача мяча у сетки. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 66. | Передача мяча у сетки. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 67. | Передача мяча в прыжке через сетку. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 68. | Передача мяча в прыжке через сетку. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 69. | Передача мяча в прыжке через сетку. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 70. | Передача мяча стоя спиной к партнеру. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 71. | Передача мяча стоя спиной к партнеру. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 72. | Передача мяча стоя спиной к партнеру. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 73 | Блокирование нападающего удара. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 74. | Блокирование нападающего удара. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 75. | Блокирование нападающего удара. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 76. | Двухсторонняя игра с соблюдением правил. | 1 |  | |  | |  | |
| 77. | Двухсторонняя игра с соблюдением правил. | 1 |  | |  | |  | |
| 78. | Двухсторонняя игра с соблюдением правил. | 1 |  | |  | |  | |
| **V.** | **Кроссовая подготовка. 24 часа** | 24 |  | |  | |  | |
| 79. | Бег по пересеченной местности. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 80. | Бег по пересеченной местности. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 81. | Бег по пересеченной местности. Сдача нормативов. | 1 |  | |  | |  | |
| 82. | Кросс до 4 км. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 83. | Кросс до 4 км. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 84. | Кросс до 4 км. Сдача нормативов. | 1 |  | |  | |  | |
| **VI.** | **Легкая атлетика 18 часов** |  |  | |  | |  | |
| 85. | Бег по повороту. Передача эстафеты. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 86. | Бег по повороту. Передача эстафеты. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 87. | Бег по повороту. Передача эстафеты. Совершенствование. | 1 |  | |  | |  | |
| 88. | Бег по повороту. Передача эстафеты. Сдача нормативов. | 1 |  | |  | |  | |
| 89. | Прыжки в высоту с разбега. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 90. | Прыжки в высоту с разбега. Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега. Сдача нормативов. | 1 |  | |  | |  | |
| 92. | Прыжки в длину способ «согнув ноги». Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 93. | Прыжки в длину способ «согнув ноги». Закрепление. | 1 |  | |  | |  | |
| 94. | Прыжки в длину способ «согнув ноги». Сдача нормативов. | 1 |  | |  | |  | |
| 95. | Метание малого мяча на дальность. Обучение. | 1 |  | |  | |  | |
| 96. | Метание малого мяча на дальность. Закрепление. | 1 | |  | |  | |  | |
| 97. | Метание малого мяча на дальность. Совершенствование. | 1 | |  | |  | |  | |
| 98. | Метание малого мяча на дальность. Сдача нормативов. | 1 | |  | |  | |  | |
| 99.  100. | Метание гранаты на дальность (500 гр.). Обучение. | 1 | |  | |  | |  | |
| Метание гранаты на дальность (500 гр.). Закрепление. | 1 | |  | |  | |  | |
| 101. | Метание гранаты на дальность (500 гр.). Совершенствование. | 1 | |  | |  | |  | |
| 102. | Метание гранаты на дальность (500 гр.). Сдача нормативов. | 1 | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | |
| ***Итого часов в учебном году - 102*** | | | | | | | | | | |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Рук ШМС: Зам директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре 8 класс.**

**Авторы:** Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..

**Количество часов: 3 часа в неделю.**

**За учебный год 102 часа.**

**Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**2017-2018 учебный год.**

**Календарно-тематическое планирование урока физической культуры в 8 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/**  **п/п** | **Тема урока** | **кол.**  **часов** | **Дата**  **планирования** | | **Примечание** |
| **I.** | **Легкая атлетика. 27 часов** |  | **план** | **факт** |  |
| 1. | Спринтерский бег прыжки с места. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 2. | Спринтерский бег прыжки с места. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 3. | Спринтерский бег прыжки с места. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 4. | Спринтерский бег прыжки с места. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 5. | Спринтерский бег прыжки с места. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 6. | Низкий старт. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 7. | Низкий старт. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 8. | Низкий старт. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 9. | Низкий старт. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 10. | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 11. | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 12. | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Совершенствование | 1 |  |  |  |
| 13. | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 14. | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 15. | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 16. | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 17. | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 18. | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 19. | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 20. | Преодоление препятствий. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 21. | Преодоление препятствий. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 22. | Преодоление препятствий. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 23. | Преодоление препятствий. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 24. | Кросс; маль.- до 3 км., дев.- 2,5 км. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 25. | Кросс; маль.- до 3 км., дев.- 2,5 км. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 26. | Кросс; маль.- до 3 км., дев.- 2,5 км. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 27. | Кросс; маль.- до 3 км., дев.- 2,5 км. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| **II.** | **Гимнастика.21 час** |  |  |  |  |
| 28 | Обучение техники лазанья по наклонной скамейке. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 29. | Обучение техники лазанья по наклонной скамейке. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 30. | Обучение техники лазанья по наклонной скамейке. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 31. | Обучение техники лазанья по наклонной скамейке. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 32. | Обучение технике общеразвивающих упражнений. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 33. | Обучение технике общеразвивающих упражнений. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 34. | Обучение технике общеразвивающих упражнений. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 35. | Обучение технике общеразвивающих упражнений. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 36. | Лазанье по канату. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 37. | Лазанье по канату. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 38. | Лазанье по канату. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 39. | Лазанье по канату. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 40. | Акробатика – кувырки вперед и назад. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 41. | Акробатика – кувырки вперед и назад. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 42. | Акробатика – кувырки вперед и назад. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 43. | Акробатика – кувырки вперед и назад. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 44. | Акробатика – кувырки вперед и назад. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 45. | Упражнение на перекладине. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 46. | Упражнение на перекладине. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 47. | Упражнение на перекладине. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 48. | Упражнение на перекладине. Контроль. | 1 |  |  |  |
| **III.** | **Спортивные игры 30 часов** |  |  |  |  |
| 49. | **Баскетбол.** Ловля мяча, бросок. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 50. | Ловля мяча, бросок в корзину. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 51. | Передача одной рукой от плеча в движении. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 52. | Передача одной рукой от плеча в движении. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 53. | Передача одной рукой от плеча в движении. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 54. | Подбор мяча, бросок одной рукой в движении. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 55. | Подбор мяча, бросок одной рукой в движении. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 56. | Подбор мяча, бросок одной рукой в движении. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 57. | Техника броска с дальней дистанции. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 58. | Техника броска с дальней дистанции. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 59. | Техника броска с дальней дистанции. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 60. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | 1 |  |  |  |
| 61. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | 1 |  |  |  |
| 62. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | 1 |  |  |  |
| 63. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | 1 |  |  |  |
| 64. | **Волейбол.** Передача мяча на месте. | 1 |  |  |  |
| 65. | Передача мяча в движении. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 66. | Передача мяча в движении. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 67. | Верхняя передача. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 68. | Верхняя передача. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 69. | Верхняя передача. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 70. | Нижняя прямая подача. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 71. | Нижняя прямая подача. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 72. | Нижняя прямая подача. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 73 | Прием мяча снизу. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 74. | Прием мяча снизу. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 75. | Прием мяча снизу. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 76. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | 1 |  |  |  |
| 77. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | 1 |  |  |  |
| 78. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | 1 |  |  |  |
| **IV.** | **Легкая атлетика. 24 часа** |  |  |  |  |
| 79. | Прыжки в высоту с разбега. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 80. | Прыжки в высоту с разбега. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 81. | Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 82. | Прыжки в высоту с разбега. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту с разбега. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 84. | Эстафетный бег. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 85. | Эстафетный бег. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 86. | Эстафетный бег. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 87. | Метание мяча, эстафетный бег. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 88. | Метание мяча, эстафетный бег. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 89. | Метание мяча, эстафетный бег. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 90. | Метание мяча, эстафетный бег. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 91. | Метание мяча, эстафетный бег. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 92. | Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 93. | Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 94. | Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 95. | Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 96. | Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 97. | Кросс до 3,5 км. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 98. | Кросс до 3,5 км. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 99. | Кросс до 3,5 км. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 100. | Кросс до 3,5 км. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 101. | Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 102. | Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого часов в учебном году - 102*** |  |  |  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Рук ШМС: Зам директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре 7 класс.**

**Авторы:** Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.

**Количество часов: 3 часа в неделю.**

**За учебный год 102 часа.**

**Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**2017-2018 учебный год.**

**Календарно-тематическое планирование урока физической культуры в 7 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание (раздел, тема)** | | | **К-во**  **часов** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |  |
| **I.** | **Легкая атлетика.27 часов** | | |  |  |  |  |
| 1. | Бег 3,5 км. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 2. | Бег 3,5 км. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 3. | Бег 3,5 км. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 4. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 5. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 6. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 7. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 8. | Прыжки в высоту «перешагиванием». Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 9. | Прыжки в высоту «перешагиванием». Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 10. | Прыжки в высоту «перешагиванием». Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 11. | Прыжки в высоту «перешагиванием». Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 12. | Метание малого мяча на дальность. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 13. | Метание малого мяча на дальность. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 14. | Метание малого мяча на дальность. Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 15. | Метание малого мяча на дальность. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 16. | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | | | 1 |  |  |  |
| 17. | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | | | 1 |  |  |  |
| 18. | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | | | 1 |  |  |  |
| 19. | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | | | 1 |  |  |  |
| 20. | Высокий старт группой. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 21. | Высокий старт группой. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 22. | Высокий старт группой. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 23. | Кросс до 3,5 км. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 24. | Кросс до 3,5 км. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 25. | Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 26. | Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 27. | Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| **II.** | **Гимнастика.21 час** | | |  |  |  |  |
| 28 | Строевые упражнения повороты на месте. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 29. | Строевые упражнения повороты на месте. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 30. | Строевые упражнения повороты на месте. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 31. | Висы и упоры. Подъем переворотом. | | | 1 |  |  |  |
| 32. | Висы и упоры. Подъем переворотом. | | | 1 |  |  |  |
| 33. | Висы и упоры. Сед углом. | | | 1 |  |  |  |
| 34. | Висы и упоры. Сед углом. | | | 1 |  |  |  |
| 35. | Упражнение в равновесии на бревне. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 36. | Упражнение в равновесии на бревне. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 37. | Упражнение в равновесии на бревне. Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 38. | Упражнение в равновесии на бревне. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 39. | Упражнение в равновесии на бревне. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 40. | Акробатика (кувырок вперед). Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 41. | Акробатика (кувырок вперед). Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 42. | Акробатика (кувырок вперед). Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 43. | Акробатика (кувырок вперед). Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 44. | Акробатика (кувырок вперед). Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 45. | Опорные прыжки через «козла». Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 46. | Опорные прыжки через «козла». Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 47. | Опорные прыжки через «козла». Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 48. | Опорные прыжки через «козла». Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| **III.** | **Спортивные игры. 30 часов** | | |  |  |  |  |
|  | *Баскетбол.15 часов* | | |  |  |  |  |
| 49. | **Баскетбол**. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | | | 1 |  |  |  |
| 50. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 51. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 52. | Передача мяча в движении. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 53. | Передача мяча в движении. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 54. | Передача мяча в движении. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 55. | Броски мяча в движении после двух шагов. Обучение | | | 1 |  |  |  |
| 56. | Броски мяча в движении после двух шагов. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 57. | Броски мяча в движении после двух шагов. Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 58. | Броски мяча в движении после двух шагов. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 59. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
| 60. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
| 61. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
| 62. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
| 63. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
|  | *Волейбол. 15 часов* | | | | | | | |
| 64. | Передача мяча сверху через сетку. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 65. | Передача мяча сверху через сетку. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 66. | Передача мяча сверху через сетку. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 67. | Прием мяча снизу после перемещения вперед. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 68. | Прием мяча снизу после перемещения вперед. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 69. | Прием мяча снизу после перемещения вперед. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 70. | Нижняя прямая подача через сетку. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 71. | Нижняя прямая подача через сетку. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 72. | Нижняя прямая подача через сетку. Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 73. | Нижняя прямая подача через сетку. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 74. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
| 75. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
| 76. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
| 77. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
| 78. | Учебная игра с соблюдением всех правил. | | | 1 |  |  |  |
| **IV.** |  |  | **Легкая атлетика.24 часа** | | | | | |
| 79 | Высокий старт группой. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 80. | Высокий старт группой. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 81. | Высокий старт группой. Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 82. | Высокий старт группой. Контроль. | | | 1 |  |  |  |
| 83. | Кросс до 3,5 км. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 84. | Кросс до 3,5 км. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 85. | Кросс до 3,5 км. Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 86. | Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 87. | Кросс до 3,5 км. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 88. | Метание малого мяча на дальность. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 89. | Метание малого мяча на дальность. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 90. | Метание малого мяча на дальность. Совершенствование. | | | 1 |  |  |  |
| 91. | Метание малого мяча на дальность. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 92. | Бег до 3,5 км. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 93. | Бег до 3,5 км. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 94. | Бег до 3,5 км. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 95. | Прыжки в длину способ «согнув ноги». Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 96. | Прыжки в длину способ «согнув ноги». Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 97. | Прыжки в длину способ «согнув ноги». Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 98. | Прыжки в длину способ «согнув ноги». Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 99. | Прыжки в высоту перешагиванием. Обучение. | | | 1 |  |  |  |
| 100 | Прыжки в высоту перешагиванием. Закрепление. | | | 1 |  |  |  |
| 101 | Прыжки в высоту перешагиванием. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
| 102 | Прыжки в высоту перешагиванием. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |
|  | ***Итого часов в учебном году - 102*** | | |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Рук ШМС: Зам директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре 6 класс.**

**Авторы:** Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.

**Количество часов: 3 часа в неделю.**

**За учебный год 102 часа.**

**Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**2017-2018 учебный год.**

**Календарно-тематическое планирование урока физической культуры в 6 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание (раздел, тема)** | **Кол.**  **Часов** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| **I.** | **Легкая атлетика.** 2**7 часов** |  |  |  |  |
| 1. | Бег с максимальной скоростью, стартовый разгон. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 2. | Бег с максимальной скоростью, стартовый разгон. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 3. | Бег с максимальной скоростью, стартовый разгон. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 4. | Бег с максимальной скоростью, стартовый разгон. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег до 3 км. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 6. | Бег до 3 км. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 7. | Бег до 3 км. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 8. | Бег до 3 км. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 9. | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Обучение. | 1 |  |  |  |
| 10. | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 11. | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Контроль. | 1 |  |  |  |
| 12. | Прыжки в длину способом « согнув ноги». Обучение. | 1 |  |  |  |
| 13. | Прыжки в длину способом « согнув ноги». Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 14. | Прыжки в длину способом « согнув ноги». Контроль. | 1 |  |  |  |
| 15. | Преодоление препятствий. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 16. | Преодоление препятствий. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 17. | Преодоление препятствий. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 18. | Метание малых мячей в цель. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 19. | Метание малых мячей в цель. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 20. | Метание малых мячей в цель. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 21. | Метание малых мячей в цель. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 22. | Кросс до 3 км. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 23. | Кросс до 3 км. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 24. | Кросс до 3 км. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 25. | Кросс до 3 км. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 26. | Кросс до 3 км. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 27. | Кросс до 3 км. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| **II.** | **Гимнастика. 21 час** |  |  |  |  |
| 28. | Строевые упражнения - строевой шаг. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 29. | Строевые упражнения - строевой шаг. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 30. | Строевые упражнения - строевой шаг. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 31. | Строевые упражнения - строевой шаг. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 32. | Упражнения в равновесии на бревне. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 33. | Упражнения в равновесии на бревне. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 34. | Упражнения в равновесии на бревне. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 35. | Упражнения в равновесии на бревне. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 36. | Акробатика - два кувырка вперед слитно. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 37. | Акробатика - два кувырка вперед слитно. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 38. | Акробатика - два кувырка вперед слитно. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 39. | Акробатика - два кувырка вперед слитно. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 40. | Опорные прыжки – ноги врозь. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 41. | Опорные прыжки – ноги врозь. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 42. | Опорные прыжки – ноги врозь. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 43. | Опорные прыжки – ноги врозь. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 44 | Повторение пройденного материала. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 45. | Повторение пройденного материала. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 46. | Повторение пройденного материала. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 47. | Повторение пройденного материала. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 48. | Повторение пройденного материала. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| **III.** | **Спортивные игры.30 часов** |  |  |  |  |
|  | *Баскетбол. 15 часов* |  |  |  |  |
| 49. | Ловля и передача мяча с двумя руками от груди. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 50. | Ловля и передача мяча с двумя руками от груди. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 51. | Ловля и передача мяча с двумя руками от груди. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 52. | Ловля и передача мяча с двумя руками от груди. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 53. | Введение мяча шагом и бегом. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 54. | Введение мяча шагом и бегом. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 55. | Введение мяча шагом и бегом. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 56. | Бросок мяча от плеча после ведения. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 57. | Бросок мяча от плеча после ведения. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 58. | Бросок мяча от плеча после ведения. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 59. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
| 60. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
| 61. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
| 62. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
| 63. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
|  | *Волейбол.15 часов* |  |  |  |  |
| 64. | **.** Перемещение приставными шагами. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 65. | Перемещение приставными шагами. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 66. | Перемещение приставными шагами. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 67. | Перемещение приставными шагами. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 68. | Прием мяча снизу на месте. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 69. | Прием мяча снизу на месте. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 70. | Прием мяча снизу на месте. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 71. | Перемещение приставными шагами. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 72. | Перемещение приставными шагами. Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 73. | Перемещение приставными шагами. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 74. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
| 75. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
| 76. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
| 77. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
| 78. | Учебная игра с соблюдением правил. | 1 |  |  |  |
| **IV.** | **Легкая атлетика 24 часа** |  |  |  |  |
| 79. | Бег до 3 км. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 80. | Бег до 3 км. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 81. | Бег до 3 км. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 82. | Бег до 3 км. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 83. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение. | 1 |  |  |  |
| 84. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 85. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Контроль. | 1 |  |  |  |
| 86. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Контроль. | 1 |  |  |  |
| 87. | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Обучение. | 1 |  |  |  |
| 88. | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Закрепление. | 1 |  |  |  |
| 89. | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 90. | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Контроль. | 1 |  |  |  |
| 91. | Метание малого мяча на дальность. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 92. | Метание малого мяча на дальность. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 93. | Метание малого мяча в цель. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 94. | Метание малого мяча в цель. Контроль. | 1 |  |  |  |
| 95. | Кросс до 3 км. Обучение. | 1 |  |  |  |
| 96. | Кросс до 3 км. Совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 97. | Кросс до 3 км. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 98. | Кросс до 3 км. Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 99. | Повторение пройденного материала Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 100. | Повторение пройденного материала Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 101. | Повторение пройденного материала Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
| 102. | Повторение пройденного материала Сдача нормативов. | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого часов в учебном году - 102*** |  |  |  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Рук ШМС: Зам директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре 5 класс.**

**Авторы:** Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.

**Количество часов: 3 часа в неделю.**

**За учебный год 102 часа.**

**Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**2017-2018 учебный год.**

Календарно-тематическое планирование урока физической культуры в 5-х классах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание (раздел, тема)** | | | **кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | | **Прмечание** | |
|  |  |  | |
| **I.** | **I-четверть**  **Легкая атлетика.27 часов** |  | | |  |  | |  |
| 1. | Низкий старт. Обучение | | | 1 |  |  | |  |
| 2. | Низкий старт. Закрепление | | | 1 |  |  | |  |
| 3. | Низкий старт. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 4. | Низкий старт. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 5. | Бег до 2,5 км. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 6. | Бег до 2,5 км. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 7. | Бег до 2,5 км. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 8. | Бег до 2,5 км. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 9. | Бег до 2,5 км. Сдача нормативов. | | | 1 |  |  | |  |
| 10. | Прыжки высоту «перешагивание». Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 11. | Прыжки в высоту «перешагивание». Закрепление | | | 1 |  |  | |  |
| 12. | Прыжки в высоту «перешагивание». Закрепление | | | 1 |  |  | |  |
| 13. | Прыжки в высоту «перешагивание». Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 14. | Прыжки в высоту «перешагивание». Контроль | | | 1 |  |  | |  |
| 15. | Прыжки в длину в шаге. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 16. | Прыжки в длину в шаге. Закрепление | | | 1 |  |  | |  |
| 17. | Прыжки в длину в шаге. Совершенствование | | | 1 |  |  | |  |
| 18. | Прыжки в длину в шаге. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 19. | Прыжки в длину в шаге. Контроль | | | 1 |  |  | |  |
| 20. | Метание малого мяча. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 21. | Метание малого мяча. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 22. | Метание малого мяча. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 23. | Метание малого мяча. Контроль | | | 1 |  |  | |  |
| 24. | Кросс до 2,5 км. Обучение | | | 1 |  |  | |  |
| 25. | Развитие двигательных качеств – быстроты, выносливости | | | 1 |  |  | |  |
| 26. | Развитие двигательных качеств – быстроты, выносливости | | | 1 |  |  | |  |
| 27. | Развитие двигательных качеств – быстроты, выносливости | | | 1 |  |  | |  |
| **II.** | **II-четверть**  **Гимнастика 21 час** |  | | |  |  | |  |
| 28. | Строевые упражнения. Повороты на месте. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 29. | Строевые упражнения. Повороты на месте. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 30. | Строевые упражнения. Повороты на месте. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 31. | Лазанье по канату. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 32. | Лазанье по канату. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 33. | Лазанье по канату. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 34. | Подъем и перенос груза. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 35. | Подъем и перенос груза. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 36. | Подъем и перенос груза. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 37. | Висы и упоры. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 38. | Висы и упоры. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 39. | Висы и упоры. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 40. | Упражнения в равновесии. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 41. | Упражнения в равновесии. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 42. | Упражнения в равновесии. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 43 | Акробатика. Кувырок вперед. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 44. | Акробатика . кувырок вперед. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 45. | Акробатика. Кувырок вперед. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 46 | Опорные прыжки через коня. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 47. | Опорные прыжки через коня. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 48. | Опорные прыжки через коня. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| **III.** | **III-четверть**  **Спортивные игры. 30 часов** | 30 | | |  |  | |  |
|  | *Баскетбол 15 часов* |  | | |  |  | |  |
| 49. | Стойка игрока. Обучение. | 1 | | |  |  | |  |
| 50. | Стойка игрока. Закрепление. | 1 | | |  |  | |  |
| 51. | Передвижение по площадке. Обучение. | 1 | | |  |  | |  |
| 52. | Передвижение по площадке. Закрепление. | 1 | | |  |  | |  |
| 53. | Остановка прыжком. Обучение. | 1 | | |  |  | |  |
| 54. | Остановка прыжком. Закрепление. | 1 | | |  |  | |  |
| 55. | Остановка прыжком. Совершенствование. | 1 | | |  |  | |  |
| 56 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Обучение | 1 | | |  |  | |  |
| 57. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Совершенствование. | 1 | | |  |  | |  |
| 58. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Закрепление. | 1 | | |  |  | |  |
| 59. | Ведение мяча правой и левой рукой. Обучение. | 1 | | |  |  | |  |
| 60. | Ведение мяча правой и левой рукой. Закрепление. | 1 | | |  |  | |  |
| 61. | Ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствование. | 1 | | |  |  | |  |
| 62. | Бросок мяча одной рукой с места. Обучение. | 1 | | |  |  | |  |
| 63. | Бросок мяча одной рукой с места. Закрепление. | 1 | | |  |  | |  |
|  | *Волейбол.15 часов* | |  | |  |  | |  |
| 64. | Стойка игрока. Обучение. | | 1 | |  |  | |  |
| 65. | Стойка игрока. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 66. | Стойка игрока. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 67. | Передвижение. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 68. | Передвижение. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 69. | Передвижение. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 70. | Верхняя передача. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 71. | Верхняя передача. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 72. | Верхняя передача. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 73. | Учебная игра. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 74. | Учебная игра. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 75. | Учебная игра. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 76 | Развитие двигательных качеств; координация, ловкости. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 77. | Развитие двигательных качеств; координация, ловкости. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 78. | Развитие двигательных качеств; координация, ловкости. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
|  | **IV-четверть**  **Легкая атлетика. 24 часа** |  | | |  |  | |  |
| 79. | Низкий старт. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 80. | Низкий старт. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 81. | Низкий старт. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 82. | Низкий старт. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 83. | Прыжки в высоту. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 84. | Прыжки в высоту. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 85. | Прыжки в высоту. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 86. | Прыжки в высоту. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 87. | Прыжки в длину с места. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 88. | Прыжки в длину с места. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 89. | Прыжки в длину с места. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 90. | Прыжки в длину с места. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 91. | Метание малого мяча. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 92. | Метание малого мяча. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 93. | Метание малого мяча. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 94. | Метание малого мяча. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 95. | Кросс до 2,5 км. Обучение. | | | 1 |  |  | |  |
| 96. | Кросс до 2,5 км. Закрепление. | | | 1 |  |  | |  |
| 97. | Кросс до 2,5 км. Совершенствование. | | | 1 |  |  | |  |
| 98. | Кросс до 2,5 км. Контроль. | | | 1 |  |  | |  |
| 99. | Развитие двигательных качеств. Гибкость. | | | 1 |  |  | |  |
| 100. | Развитие двигательных качеств. Ловкость. | | | 1 |  |  | |  |
| 101. | Развитие двигательных качеств. Координация движений. | | | 1 |  |  | |  |
| 102. | Развитие двигательных качеств. Выносливость. | | | 1 |  |  | |  |
| ***Итого часов в учебном году – 102*** | | | | | | | | |