Основная образовательная программа

основного общего образования

муниципального общеобразовательного учреждения

"Вышеславская основная школа"

Гаврилов-Ямского района Ярославской области

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята**Педагогическим советомМОУ "Вышеславскеая ОШ"Протокол № 1от «28» августа 2021 г | **Утверждена**Директором МОУ "Вышеславская ОШ"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.В. Груздева/Приказ № 70-03от «20» августа 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**в 5-9 классе**

 Составитель:

                                                                                        Рыжакова Нина Юрьевна

 учитель 1 категории

2021 - 2022

учебный год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 5-9 классе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.  «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;

- Учебным планом МОУ «Вышеславская ОШ» Гаврилов-Ямского района Ярославской области на 2021-2022 учебный год;

- Авторской программой по физической культуре

На освоение учебного предмета «Физическая культура» в основной школе в 2021-2022 учебном году в УП МОУ «Вышеславская ОШ» отведено 510 часов в год (3 часа в неделю в 5-9 классах).

Преподавание учебного предмета ведется с использованием УМК:

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Содержание основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.***Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности**.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.***Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 5-9 классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Основы знаний | в процессе урока |  |
| Лёгкая атлетика | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 |
| Спортивные игры | 30 | 30 | 30 | 18 | 18 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 14 | 14 |
| Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Итого: | 102 ч | 102 ч | 102 ч | 102 ч | 102 ч |

**Календарное планирование уроков физической культуры в 5 классе**

**на 2021-2022 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов |
| **Легкая атлетика ─ 15 часов. Способы двигательной (физкультурной) деятельности ─ в процессе 1-го урока** |
| 1 | 02.09 | Техника безопасности на уроках физической культуры и на уроках легкой атлетики. Подготовка к занятиям физической культурой: место занятия, выбор инвентаря и одежды. | 1 |
| 2 | 03.09. | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 3 | 07.09 | Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. | 1 |
| 4 | 09.09 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин. | 1 |
| 5 | 10.09 | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. | 1 |
| 6 | 14.09 | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег по 200 - 300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |
| 7 | 16.09 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра «Снайперы». | 1 |
| 8 | 17.09 | Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» | 1 |
| 9 | 21.09 | Беговые упражнения. Полоса препятствий. Подвижная игра «Защищай товарища». | 1 |
| 10 | 23.09 | Бросок набивного мяча. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал, садись». | 1 |
| 11 | 24.09 | Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) из различных положений. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три». | 1 |
| 12 | 28.09 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега.  | 1 |
| 13 | 30.09 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3─5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. | 1 |
| 14 | 01.10 | Прыжковые упражнения. Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Подвижная игра «Вызов номеров». Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| 15 | 05.10 | Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра «Снайперы». | 1 |
| **Лапта ─ 5 часов** |
| 16 | 07.10 | Игра «Русская лапта». Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед.  | 1 |
| 17 | 08.10 | Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации. Первая помощь при травмах (ушибы, потертости, ссадины). | 1 |
| 18 | 12.10 | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты. | 1 |
| 19 | 14.10 | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.Упражнения на развитие выносливости. | 1 |
| 20 | 15.10 | Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| **Баскетбол ─ 5 часов** |
| 21 | 19.10 | Правила безопасности во время занятий баскетболом. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока. Основные термины и правила игры.  | 1 |
| 22 | 21.10 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | 1 |
| 23 | 22.10 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. | 1 |
| 24 | 26.10 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3:1. | 1 |
| 25 | 09.11 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.  | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики ─ 21 часов. Знания о физической культуре (на 27 ур). Способы двигательной (физкультурной) деятельности ─ в процессе урока. Физкультурно-оздоровительная деятельность ─ в процессе урока.** |
| 26 | 11.11 | Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Гимнастика как вид спорта. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «На зарядку становись!» Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| 27 | 12.11 | Организующие команды и приемы. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкуль-тминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга. | 1 |
| 28 | 16.11 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа | 1 |
| 29 | 18.11 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения общеразвивающей направленности. | 1 |
| 30 | 19.11 | Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | 1 |
| 31 | 23.11 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |
| 32 | 25.11 | Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). | 1 |
| 33 | 26.11 | Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении.  | 1 |
| 34 | 30.11 | Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). | 1 |
| 35 | 02.12 | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 36 | 03.12 | Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки). | 1 |
| 37 | 07.12 | Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). | 1 |
| 38 | 09.12 | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. | 1 |
| 39 | 10.12 | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости. | 1 |
| 40 | 14.12 | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на развитиесиловых способностей. | 1 |
| 41 | 16.12 | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 42 | 17.12 | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | 1 |
| 43 | 21.12 | Комбинации из освоенных акробатических элементов.Лазанье по канату (до 2 м). Комплекс упражнений тонического стретчинга.  | 1 |
| 44 | 23.12 | Упражнения на гимнастических брусьях: наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Лазанье по канату. | 1 |
| 45 | 24.12 | Упражнения на параллельных брусьях (м) и на разновысоких брусьях. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату (до 2 м).  | 1 |
| 46 | 28.12 | Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | 1 |
| **Лыжная подготовка ─ 21 час. История и современное развитие физической культуры (в процессе урока)** |
| 47 | 11.01 | Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Передвижение на лыжах. Олимпийские игры древности: история возникновения игр, виды состязаний. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.  | 1 |
| 48 | 13.01 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). | 1 |
| 49 | 14.01 | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 1 |
| 50 | 18.01 | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью. | 1 |
| 51 | 20.01 | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4\*100м). Лыжная эстафета. | 1 |
| 52 | 21.01 | Передвижения с чередованием ходов (4\*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений. | 1 |
| 53 | 25.01 | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу. | 1 |
| 54 | 27.01 | Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. | 1 |
| 55 | 28.01 | Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5\*100м). | 1 |
| 56 | 01.02 | Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |
| 57 | 03.02 | Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км. | 1 |
| 58 | 04.02 | Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| 59 | 08.02 | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| 60 | 10.02 | Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км.  | 1 |
| 61 | 11.02 | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.  | 1 |
| 62 | 15.02 | Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км). | 1 |
| 63 | 17.02 | Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |
| 64 | 18.02 | Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 1 |
| 65 | 22.02 | Эстафеты по кругу с этапом 200 м. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости.  | 1 |
| 66 | 24.02 | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 1 |
| 67 | 25.02 | Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. | 1 |
| **Баскетбол ─ 10 часов** |
| 68 | 01.03 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 69 | 03.03 | Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.  |  |
| 70 | 04.03 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения.  | 1 |
| 71 | 10.03 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.  | 1 |
| 72 | 11.03 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.  | 1 |
| 73 | 15.03 | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.  | 1 |
| 74 | 17.03 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол.Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера) | 1 |
| 75 | 18.03 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 76 | 22.03 | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 77 | 24.03 | Баскетбол. Учебная игра |  |
| **Волейбол ─ 10 часов** |
| 78 | 25.03 | Волейбол. Правила безопасности во время занятий волейболом. История возникновения волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |
| 79 | 01.04 | Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».  | 1 |
| 80 | 05.04 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 |
| 81 | 07.04 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | 1 |
| 82 | 08.04 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости:гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. | 1 |
| 83 | 12.04 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 84 | 14.04 | Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. | 1 |
| 85 | 15.04 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3─6 м.Прием мяча сверху двумя руками. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения. | 1 |
| 86 | 19.04 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3─6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме. | 1 |
| 87 | 21.04 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. | 1 |
| **Лёгкая атлетика ─ 15 + 1 ч. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)** |
| 88 | 22.04 | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоскоки.  | 1 |
| 89 | 26.04 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления. | 1 |
| 90 | 28.04 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин. | 1 |
| 91 | 29.04 | Беговые упражнения. Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10─12 мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | 1 |
| 92 | 03.05 | Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 93 | 05.05 | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 94 | 06.05 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами». | 1 |
| 95 | 10.05 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7─9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 96 | 12.05 | Прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 |
| 97 | 13.05 | Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. | 1 |
| 98 | 17.05 | Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность с 3─5 шагов разбега. Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | 1 |
| 99 | 19.05 | Метание малого мяча. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 ─5 шагов разбега.  | 1 |
| 100 | 20.05 | Метание малого мяча. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |
| 101 | 24.05 | Соревнования в метании мяча с 3─5 шагов разбега.  | 1 |
| 102 | 26.05 | Основы туристской подготовки. Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. | 1 |
| 103 | 27.05 | Игры и эстафеты на свежем воздухе |  |

**Календарное планирование уроков физической культуры в 6 классе на 2021─2022 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов |
| **Легкая атлетика (13 часов). История и современное развитие физической культуры (13-ый урок)** |
| 1. | 02.09. | Правила техники безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт от15 до 30 м | 1 |
| 2. | 03.09. | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег с ускорением от 30─50 м.  | 1 |
| 3. | 07.09. | Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью.  | 1 |
| 4. | 09.09. | Стартовый разгон и скоростной бег по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. | 1 |
| 5. | 10.09. | Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Соревнования в беге на результат 60 м.  | 1 |
| 6. | 14.09. | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м).  | 1 |
| 7. | 16.09. | Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Основные правила соревнований по легкой атлетике. | 1 |
| 8. | 17.09. | Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. | 1 |
| 9. | 21.09. | Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.  | 1 |
| 10. | 23.09 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |
| 11. | 24.09 | Прыжковые упражнения. Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. | 1 |
| 12. | 28.09 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с 3─5 шагов разбега.  | 1 |
| 13. | 30.09 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Идеалы и символика. Первые олимпийские чемпионы современности. Современные Олимпийские игры. Прыжковые упражнения. | 1 |
| **Футбол (3 часа)** |
| 14. | 01.10 | Футбол. Удары по мячу. Остановка мяча. Выбивание мяча ударом ногой.  | 1 |
| 15. | 05.10 | Футбол. Остановка катящегося мяча. Удар по мячу, выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. | 1 |
| 16. | 07.10 | Футбол. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | 1 |
| **Волейбол (10 часов)** |
| 17. | 08.10 | Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). | 1 |
| 18. | 12.10 | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах). Подвижные игры: «Передал, садись», «Мяч среднему». Челночный бег 6 \* 5 м. | 1 |
| 19. | 14.10 | Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач). Игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |
| 20. | 15.10 | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах). Приём и отбивание двумя руками снизу мяча наброшенного партнёром с расстояния 4─6 м. | 1 |
| 21. | 19.10 | Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч». | 1 |
| 22. | 21.10 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижные игры «Мяч над головой», «Не урони мяч». | 1 |
| 23. | 22.10 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой ─ партнёру (в парах). Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 24. | 26.10 | Волейбол. Нижняя прямая подача в парах. Эстафета «Бег с кувырками». | 1 |
| 25. | 09.11 | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Общеразвивающие упражнения.  | 1 |
| 26. | 11.11 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Нападающий удар по мячу, находящемуся на руке или закреплённому в держателе.  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (21 ч). Современное представление о физической культуре ─ в процессе урока**  |
| 27. | 12.11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение элементов 5 класса. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. | 1 |
| 28. | 16.11 | Строевые упражнения. Проведение банных процедур, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека.  | 1 |
| 29. | 18.11 | Строевые упражнения. Виды гимнастики. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости.  | 1 |
| 30. | 19.11 | Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Эстафеты. | 1 |
| 31. | 23.11 | Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. Висы. Общеразвивающие упражнения без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | 1 |
| 32. | 25.11 | Подъем переворотом в упор. Висы. Общеразвивающие упражнения с гимнас-тической палкой. Поднимание прямых ног в висе (м). Подтягивание из положения лежа (д). | 1 |
| 33. | 26.11 | Опорный прыжок. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 34. | 30.11 | Опорный прыжок: разбег, наскок на мостик. Прыжок ноги врозь. Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |
| 35. | 02.12 | Опорный прыжок: толчок ногами, полет и приземление. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100─110 см). | 1 |
| 36. | 03.12 | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5─6 упражнений). | 1 |
| 37. | 07.12 | Акробатика. Лазанье. Кувырки, стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью).  | 1 |
| 38. | 09.12 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 39. | 10.12 | «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в два приема. | 1 |
| 40. | 14.12 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | 1 |
| 41. | 16.12 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на развитие гибкости и координации.  | 1 |
| 42. | 17.12 | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. | 1 |
| 43. | 21.12 | Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине, на гимнастических брусьях.  | 1 |
| 44. | 23.12 | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. | 1 |
| 45. | 24.12 | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |
| 46. | 28.12 | Ритмическая гимнастика. Комплекс утренней ритмической гимнастики. Проведение самостоятельных занятий физической культурой. | 1 |
| 47. | 11.01 | Танцевальные шаги. Комбинации изученных шагов. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** |
| 48. | 13.01 | Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| 49. | 14.01 | Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками.  | 1 |
| 50. | 18.01 | Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. | 1 |
| 51. | 20.01 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты. | 1 |
| 52. | 21.01 | Передвижение на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 53. | 25.01 | Техника попеременного двухшажного и одновременного безшажного ходов. Эстафеты без палок. | 1 |
| 54. | 27.01 | Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант. | 1 |
| 55. | 28.01 | Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода. | 1 |
| 56. | 01.02 | Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости. | 1 |
| 57. | 03.02 | Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Ускорения 5х100 м.  | 1 |
| 58. | 04.02 | Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.  | 1 |
| 59. | 08.02 | Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой». Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне.  | 1 |
| 60. | 10.02 | Передвижения на лыжах. Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы. | 1 |
| 61. | 11.02 | Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке. Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Игра «С горки на горку».  | 1 |
| 62. | 15.02 | Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором». Техника торможения «плугом» и «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.  | 1 |
| 63. | 17.02 | Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором». Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 150 метров. | 1 |
| 64. | 18.02 | Передвижения на лыжах. Торможения. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3\*4 по 200─300 м. Игра «Остановка рывком».  | 1 |
| 65. | 22.02 | Передвижения на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий.  | 1 |
| 66. | 24.02 | Передвижения на лыжах. Прохождение отрезков 3 х 300 м с соревновательной скоростью. Эстафеты с преодолением препятствий.  | 1 |
| 67. | 25.02 | Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Гонка в группах (группы по желанию учащихся). «Эстафета с передачей палок».  | 1 |
| 68. | 01.03 | Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – основной вариант (повторение). | 1 |
| **Баскетбол (13 ч)** |
| 69. | 03.03 | Баскетбол. Правила игры. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты с баскетбольными мячами.  | 1 |
| 70. | 04.03 | Баскетбол. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| 71. | 10.03 | Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| 72. | 11.03 | Баскетбол. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| 73. | 15.03 | Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2\*2, 3\*3). Терминология большого баскетбола. | 1 |
| 74. | 17.03 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2\*2, 3\*3).  | 1 |
| 75. | 18.03 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2\*2, 3\*3).  | 1 |
| 76. | 22.03 | Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2\*2, 3\*3).  | 1 |
| 77. | 24.03 | Баскетбол. Передача мяча (двумя руками от головы в парах), ведение мяча, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра (2\*2, 3\*3).  | 1 |
| 78. | 25.03 | Баскетбол. Перехват мяча, ведение мяча правой (левой) рукой. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 79. | 01.04 | Баскетбол. Перехват, ведение мяча правой (левой) рукой. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 80. | 05.04 | Баскетбол. Позиционное нападение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2\*1).  | 1 |
| 81. | 07.04 | Баскетбол. Ведение, перехват мяча, бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом (2\*1). | 1 |
| **Лапта (4 часа)** |
| 82. | 08.04 | Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения.Удары битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку». Подача мяча. Перемещения спиной вперед. Игра в русскую лапту. | 1 |
| 83. | 12.04 | Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу (способом «снизу»). Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | 1 |
| 84. | 14.04 | Игра «Русская лапта». Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с передачей мяча. Игра в русскую лапту. | 1 |
| 85. | 15.04 | Игра «Русская лапта». Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. | 1 |
| **Легкая атлетика (17 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность ─ в процессе урока** |
| 86. | 19.04 | Беговые упражнения. Длительный бег. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. | 1 |
| 87. | 21.04 | Беговые упражнения. Длительный бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Прикладно-ориентированная подготовка: передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.  | 1 |
| 88. | 22.04 | Бег с максимальной скоростью 1 мин. Бег на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на развитие выносливости | 1 |
| 89. | 26.04 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости | 1 |
| 90. | 28.04 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). | 1 |
| 91. | 29.04 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). |  |
| 92. | 03.05 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Правила самоконтроля и гигиены. | 1 |
| 93. | 05.05 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: приземление, отталкивание. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 94. | 06.05 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: отталкивание в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 95. | 10.05 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5─7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 96. | 12.05 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7─9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 97. | 13.05 | Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метающей руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |
| 98. | 17.05 | Метание малого мяча. Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5─6 м. Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |
| 99. | 19.05 | Метание малого мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1\*1 м с расстояния 8─10 м. Техника выполнения скрестного шага. Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |
| 100. | 20.05 | Метание малого мяча. Метание малого мяча с 4─5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |
| 101. | 24.05 | Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Выполнение простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.  | 1 |
| 102. | 26.05 | Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств | 1 |
| 103. | 27.05 | Игры и эстафеты на свежем воздухе | 1 |

**Планирование уроков физической культуры в 7 классе на 2021─2022 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведе-ния | Тема урока | Кол-во часов |
| **Легкая атлетика (14 ч). Знания о физической культуре (в процессе урока)** |
| 1. | 02.09 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетикой. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. | 1 |
| 2. | 03.09. | Беговые упражнения. Высокий старт от 15─30 м. Бег по дистанции 30─40 м. | 1 |
| 3. | 07.09. | Техника низкого старта от 15─30 м. Бег по дистанции 30─60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1 |
| 4. | 09.09. | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. | 1 |
| 5. | 10.09. | Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». | 1 |
| 6. | 14.09. | Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200─400м. | 1 |
| 7. | 16.09. | Равномерный бег 12─15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400─600м в разном темпе. | 1 |
| 8. | 17.09. | Соревнования в беге на 1000м. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 9. | 21.09 | Беговые упражнения. Челночный бег. Варианты челночного бега. | 1 |
| 10. | 23.09 | Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |
| 11. | 24.09 | Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. |  |
| 12. | 28.09 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Техника прыжка способом «перешагивание». Фазы прыжка. | 1 |
| 13. | 30.09 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения | 1 |
| 14. | 01.10 | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 1 |
| **Футбол (3 часа)** |
| 15. | 05.10 | Техника безопасности на уроках по футболу. Футбол. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология | 1 |
| 16. | 07.10 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. | 1 |
| 17. | 08.10 | Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3\*2. Двусторонняя учебная игра. Организация досуга средствами физической культуры. Характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. | 1 |
| **Волейбол (10 часов)** |
| 18. | 12.10 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру) | 1 |
| 19. | 14.10 | Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча». | 1 |
| 20. | 15.10 | Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |
| 21. | 19.10 | Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. | 1 |
| 22. | 21.10 | Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. | 1 |
| 23. | 22.10 | Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку». | 1 |
| 24. | 26.10 | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу. | 1 |
| 25. | 09.11 | Нижняя прямая подача (в парах через ширину площадки; через сетку с лицевой линии; через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи). | 1 |
| 26. | 11.11 | Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |
| 27. | 12.11 | Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики (21 ч). История и современное развитие физической культуры и знания о физической культуре (в процессе урока)** |
| 28. | 16.11 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 |
| 29. | 18.11 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов.  | 1 |
| 30. | 19.11 | Упражнения на гимнастической скамейке. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. | 1 |
| 31. | 23.11 | Висы. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  | 1 |
| 32. | 25.11 | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 |
| 33. | 26.11 | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подтягивания в висе. | 1 |
| 34. | 30.11 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.  | 1 |
| 35. | 02.12 | Опорный прыжок. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с обручем (д), с большим мячом (м). Эстафеты. | 1 |
| 36. | 03.12 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером. | 1 |
| 37. | 07.12 | Опорный прыжок. Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки. | 1 |
| 38. | 09.12 | Акробатика. Лазанье. Кувырок, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом). | 1 |
| 39. | 10.12 | Кувырок, «мост» из положения стоя без помощи. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Помощь и страховка.  | 1 |
| 40. | 14.12 | Кувырки. Стойка на голове с согнутыми ногами (м).  | 1 |
| 41. | 16.12 | Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с мячом.  | 1 |
| 42. | 17.12 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | 1 |
| 43. | 21.12 | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. | 1 |
| 44. | 23.12 | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. | 1 |
| 45. | 24.12 | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. | 1 |
| 46. | 28.12 | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. | 1 |
| 47. | 11.01 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. Упражнения со скакалкой для динамических пауз.  | 1 |
| 48. | 13.01 | Игры и эстафеты с элементами гимнастики |  |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** |
| 49. | 14.01 | Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах. | 1 |
| 50. | 18.01 | Передвижения на лыжах. Методы развития работоспособности. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. | 1 |
| 51. | 20.01 | Попеременный двухшажный ход. Подъёмы на склоне. Прохождение отрезков учебного круга в режиме большой интенсивности.  | 1 |
| 52. | 21.01 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности. | 1 |
| 53. | 25.01 | Одновременный бесшажный ход. Игра «Гонки с преследованием». Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением | 1 |
| 54. | 27.01 | Бесшажный и двухшажный одновременный ход. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. | 1 |
| 55. | 28.01 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. | 1 |
| 56. | 01.02 | Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов.  | 1 |
| 57. | 03.02 | Скоростной вариант одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты.  | 1 |
| 58. | 04.02 | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Движение по учебному кругу 2\*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе.  | 1 |
| 59. | 08.02 | Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне. | 1 |
| 60. | 10.02 | Повороты на лыжах. Подъем в гору. Игра "Карельская гонка". | 1 |
| 61. | 11.02 | Повороты на лыжах. Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра "Гонки с выбыванием".  | 1 |
| 62. | 15.02 | Спуски на лыжах. Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Игра "Эстафета с передачей палок". | 1 |
| 63. | 17.02 | Спуски на лыжах. Учебные задания по преодолению спусков на склоне.  | 1 |
| 64. | 18.02 | Спуски на лыжах: спуски в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов.  | 1 |
| 65. | 22.02 | Подъемы. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. | 1 |
| 66. | 24.02 | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км. Способы закаливания организма. | 1 |
| 67. | 25.02 | Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе. | 1 |
| 68. | 01.03 | Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах. | 1 |
| 69. | 03.03 | Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  | 1 |
| **Баскетбол (10 ч). Физкультурно─оздоровительная деятельность (в процессе урока)** |
| 70. | 04.03 | Баскетбол. Передвижения игрока. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. | 1 |
| 71. | 10.03 | Баскетбол. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. | 1 |
| 72. | 11.03 | Баскетбол. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 73. | 15.03 | Баскетбол. Повороты с мячом. Бросок мяча в движении (двумя руками от головы после ловли). Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| 74. | 17.03 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. | 1 |
| 75. | 18.03 | Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча (двумя руками от головы) с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). | 1 |
| 76. | 22.03 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | 1 |
| 77. | 24.03 | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра. | 1 |
| 78. | 25.03 | Баскетбол. Передача мяча. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. | 1 |
| 79. | 01.04 | Баскетбол. Учебная игра. Здоровье и здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. |  |
| **Футбол - 7 часов. Знания о физической культуре и физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)** |
| 80. | 05.04 | Меры безопасности на уроках футбола и мини-футбола. Игра. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. | 1 |
| 81. | 07.04 | Футбол. Взаимодействие в парах с ударами внутренней частью подъема. Игра.  | 1 |
| 82. | 08.04 | Футбол. Ведение мяча по прямой и с изменением направления | 1 |
| 83. | 12.04 | Перехват мяча. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника отбора мяча выбиванием и выпадом. Учебная игра | 1 |
| 84. | 14.04 | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. | 1 |
| 85. | 15.04 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | 1 |
| 86. | 19.04 | Футбол. Учебная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 |
| **Легкая атлетика (16 часов)** |
| 87. | 21.04 | Беговые упражнения. Кроссовый бег 15 мин. Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Метание в цель | 1 |
| 88. | 22.04 | Беговые упражнения. Кроссовый бег15─20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |
| 89. | 26.04 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижная игра «Защищай товарища». | 1 |
| 90. | 28.04 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Правила соревнований. Соревнования в кроссовом беге 1500─2000 м. | 1 |
| 91. | 29.04 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой» | 1 |
| 92. | 03.05 | Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой» | 1 |
| 93. | 05.05 | Прыжковые упражнения. Многоскоки (техника многоскоков (тройной, восьмерной)). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. | 1 |
| 94. | 06.05 | Прыжковые упражнения. Многоскоки. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин | 1 |
| 95. | 10.05 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9─11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). | 1 |
| 96. | 12.05 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.  | 1 |
| 97. | 13.05 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 98. | 17.05 | Метание малого мяча: на дальность отскока от стены с 1─3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. | 1 |
| 99. | 19.05 | Метание малого мяча: на дальность с 4─5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 100. | 20.05 | Метание малого мяча. Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. | 1 |
| 101. | 24.05 | Упражнения в метании малого мяча. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) | 1 |
| 102. | 26.05 | Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с обручем (д), с большим мячом (м).Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. | 1 |
| 103.  | 27.05 | Игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием мяча. Полоса препятствий, включающая изученные упражнения  | 1 |

**Планирование уроков физической культуры в 8 классе на 2021─2022 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
| 1. | 02.09. | Инструктаж по ТБ. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Спорт и спортивная подготовка. | 1 |
| 2. | 03.09. | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | 1 |
| 3. | 07.09. | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. | 1 |
| 4. | 09.09. | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Соревнования в беге на 60 м. | 1 |
| 5. | 10.09. | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача и прием эстафетной палочки  | 1 |
| 6. | 14.09. | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки. Встречная эстафета 8\*60 м. | 1 |
| 7. | 16.09. | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 1000 м). Понятие о темпе упражнения.  | 1 |
| 8. | 17.09. | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Понятие о ритме упражнения. | 1 |
| 9. | 21.09 | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие об объеме упражнения. | 1 |
| 10. | 23.09 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Разбег. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | 1 |
| 11. | 24.09 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Переход через планку. Подбор индивидуального разбега.  | 1 |
| 12. | 28.09 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Прыжок в высоту с небольшого разбега (5─6 больших шагов). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. | 1 |
| **Волейбол (15 часов)** |
| 13. | 30.09 | Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча в парах. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча» | 1 |
| 14. | 01.10 | Волейбол. Приём и передача мяча. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле». | 1 |
| 15. | 05.10 | Волейбол. Передача мяча. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 16. | 07.10 | Волейбол. Приём и передача. Комбинации, состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 17. | 08.10 | Волейбол. Приём и передача разными способами. Волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 18. | 12.10 | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 19. | 14.10 | Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». | 1 |
| 20. | 15.10 | Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах.  | 1 |
| 21. | 19.10 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 22. | 21.10 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 23. | 22.10 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 24. | 26.10 | Волейбол. Нападающий удар. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 25. | 09.11 | Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 26. | 11.11 | Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 27. | 12.11 | Волейбол. Страховка при блокировании. Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики (21 ч). Способы двигательной (физкультурной) деятельности и оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)** |
| 28. | 16.11 | Меры безопасности на уроках гимнастики. Страховка при выполнении упражнений. Строевые упражнения. | 1 |
| 29. | 18.11 | Висы. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
| 30. | 19.11 | Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 31. | 23.11 | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы. Дозировка упражнений. | 1 |
| 32. | 25.11 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 33. | 26.11 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие выносливости. | 1 |
| 34. | 30.11 | Опорный прыжок. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. | 1 |
| 35. | 02.12 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| 36. | 03.12 | Акробатика. Лазанье. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д) | 1 |
| 37. | 07.12 | Акробатика. Лазанье. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.  | 1 |
| 38. | 09.12 | Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок. Упражнения на развитие координации. | 1 |
| 39. | 10.12 | Акробатика. Лазанье. Кувырки. Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1 |
| 40. | 14.12 | Комбинации на рейке гимнастической скамейки. Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1 |
| 41. | 16.12 | Акробатика. Лазанье по канату (произвольным способом с помощью ног). | 1 |
| 42. | 17.12 | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | 1 |
| 43. | 21.12 | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. | 1 |
| 44. | 23.12 | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| 45. | 24.12 | Упражнения на гимнастических брусьях. Встречная эстафета с обручем и скакалкой. | 1 |
| 46. | 28.12 | Эстафеты с упражнениями на развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 47. | 11.01 | Эстафеты с бегом и мячом. Планирование занятий физической культурой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. |  |
| 48. | 13.01 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) |  |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** |
| 49. | 14.01 | Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря. | 1 |
| 50. | 18.01 | Передвижения на лыжах. Прикладное значение передвижения на лыжах. | 1 |
| 51. | 20.01 | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 52. | 21.01 | Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (м) изученными способами. Игры на свежем воздухе. Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 53. | 25.01 | Прохождение дистанции 3 км. Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. Игра «По местам». | 1 |
| 54. | 27.01 | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. | 1 |
| 55. | 28.01 | Прохождение дистанции 3,5 км. Скоростной вариант одношажного хода. Передвижения на лыжах. | 1 |
| 56. | 01.02 | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. Игра «Кто быстрее?». | 1 |
| 57. | 03.02 | Ускорение в заданном темпе 400 метров. Скоростной вариант одношажного хода. Передвижения на лыжах. | 1 |
| 58. | 04.02 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Ускорение 10\*100 метров. | 1 |
| 59. | 08.02 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Ускорение 10\*150 метров. | 1 |
| 60. | 10.02 | Коньковый ход. Игра «Гонка с палками и без палок». Передвижения на лыжах. | 1 |
| 61. | 11.02 | Передвижения на лыжах. Подъемы. | 1 |
| 62. | 15.02 | Передвижения на лыжах. Подъемы. Подъемы скользящим шагом. | 1 |
| 63. | 17.02 | Повороты. Попеременный четырехшажный ход. Повороты плугом. Передвижения на лыжах. | 1 |
| 64. | 18.02 | Повороты: поворот плугом. Игра «Биатлон». Передвижения на лыжах.  | 1 |
| 65. | 22.02 | Передвижения на лыжах. Повороты. Зимние олимпийские виды спорта. | 1 |
| 66. | 24.02 | Передвижения на лыжах. Спуски. Ускорения 8\* 200 метров. Спуски в различных стойках | 1 |
| 67. | 25.02 | Прохождение дистанции 3\*1 км в заданном темпе. Спуски. Катание с горок.  | 1 |
| 68. | 01.03 | Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км. | 1 |
| 69. | 03.03 | Передвижения на лыжах. Эстафеты. Игры на свежем воздухе | 1 |
| **Баскетбол (10 ч)** |
| 70. | 04.03 | Баскетбол. Передвижения игрока.  | 1 |
| 71. | 10.03 | Баскетбол. Ведение мяча (с изменением направления и скорости, ведение попеременно левой и правой рукой). Встречная эстафета с двумя мячами. Разные виды ходьбы и бега. | 1 |
| 72. | 11.03 | Баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Отжимания.  | 1 |
| 73. | 15.03 | Баскетбол. Накрывание мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока | 1 |
| 74. | 17.03 | Баскетбол. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. | 1 |
| 75. | 18.03 | Баскетбол. Бросок мяча. | 1 |
| 76. | 22.03 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 |
| 77. | 24.03 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 78. | 25.03 | Баскетбол. Сочетание приёмов. Учебная игра | 1 |
| 79. | 01.04 | Баскетбол. Бросок мяча. Учебная игра |  |
| **Футбол (5 ч)** |
| 80. | 05.04 | Т.Б. на уроках по футболу. Передачи в два касания и с уходом в сторону. | 1 |
| 81. | 07.04 | Футбол. Техника ударов по мячу средней и внутренней частью стопы. | 1 |
| 82. | 08.04 | Ведение мяча попеременно правой и левой ногой. Игра. | 1 |
| 83. | 12.04 | Технико-тактические взаимодействия игроков в упражнениях. | 1 |
| 84. | 14.04 | Игра в футбол. Футбол теннисным мячом. Эстафета с катанием набивных мячей. | 1 |
| **Лёгкая атлетика (18 ч). Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность и физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)** |
| 85. | 15.04 | Легкая атлетика. Меры безопасности. Прикладно - ориентированные упражнения. Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.  | 1 |
| 86. | 19.04 | Прикладно - ориентированные упражнения. Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Проведение обучающимися разминки перед началом занятий. | 1 |
| 87. | 21.04 | Беговые упражнения. Адаптивная физическая культура (индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры) | 1 |
| 88. | 22.04 | Беговые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  | 1 |
| 89. | 26.04 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 12─15 мин. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 |
| 90. | 28.04 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 мин. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. | 1 |
| 91. | 29.04 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 92. | 03.05 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 20 мин. Техника бега по дистанции, финиширование.  | 1 |
| 93. | 05.05 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000, 3000 м | 1 |
| 94. | 06.05 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 95. | 10.05 | Прыжок в длину. Техника движения в полёте. Подбор короткого разбега (7─9) и полного (11─13 беговых шагов). | 1 |
| 96. | 12.05 | Прыжок в длину. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 97. | 13.05 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Эстафета с прыжками в длину.  | 1 |
| 98. | 17.05 | Прыжковые упражнения. Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. | 1 |
| 99. | 19.05 | Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе и в медленном беге. ОРУ.  | 1 |
| 100. | 20.05 | Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. | 1 |
| 101. | 24.05 | Метания в (вертикальную и горизонтальную) цель 1х1 м с расстояния 12─16 м. *Метание малого мяча по движущей мишени.* | 1 |
| 102. | 26.05 | Бросок набивного мяча и ловля двумя руками из различных исходных положений (после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 900, после приседания). | 1 |
| 103.  | 27.05 | Метание на дальность. Организация досуга средствами физической культуры. Игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. | 1 |

**Планирование уроков физической культуры в 9 классе на 2021─2022 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов |
| **Легкая атлетика ─ 15 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность─ в процессе урока** |
| 1. | 01.09 | Меры безопасности на уроках легкой атлетики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  | 1 |
| 2. | 06.09. | Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 70 м. Равномерный бег 7 мин. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 |
| 3. | 07.09. | Беговые упражнения. Бег по дистанции 80─100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200─300 м | 1 |
| 4. | 08.09. | Соревнования в спринтерском беге на 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Низкий старт. Финиширование. Равномерный бег 10 мин | 1 |
| 5. | 13.09. | Соревнования в спринтерском беге на 60 м. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.  | 1 |
| 6. | 14.09. | Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 7. | 15.09. | Беговые упражнения. Длительный бег. Пробегание отрезков 400─600 м. Правила гигиены. | 1 |
| 8. | 20.09. | Равномерный бег 15 мин. Пробегание отрезков 600─800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий. | 1 |
| 9. | 21.09. | Соревнования в беге на 1000м. Правила соревнований. | 1 |
| 10. | 22.09 | Челночный бег. Варианты челночного бега. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10─15 мин | 1 |
| 11. | 27.09 | Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (ю. – 18 м, д. – 12─14 м) | 1 |
| 12. | 28.09 | Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 13. | 29.09 | Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7─9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике. | 1 |
| 14. | 04.10 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» и способом «перекидной». Ходьба и бег в чередовании.  | 1 |
| 15. | 05.10 | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.  | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол ─ 15 часов** |
| 16. | 06.10 | ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения и остановки. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах. | 1 |
| 17. | 11.10 | Бросок в кольцо после двух шагов. Челночный бег 3\*10 метров. Учебная игра.  | 1 |
| 18. | 12.10 | Броски мяча. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2\*2). Учебная игра. | 1 |
| 19. | 13.10 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 20. | 18.10 | Зонная защита. Правила проведения спортивной разминки. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). Подтягивание.  | 1 |
| 21. | 19.10 | Персональная защита. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). Комплекс ОРУ с предметами. | 1 |
| 22. | 20.10 | Передача, ведение и броски. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.  | 1 |
| 23. | 25.10 | Эстафета с броском баскетбольного мяча в корзину. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*2, 4\*3). Учебная игра.  | 1 |
| 24. | 26.10 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи.  | 1 |
| 25. | 27.10 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра | 1 |
| 26. | 08.11 | Учебная игра в баскетбол 2х15 мин. Комплекс упражнений для развития быстроты движений | 1 |
| 27. | 09.11 | Эстафета с обводкой и с баскетбольными мячами. Учебная игра | 1 |
| 28. | 11.11. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| 29. | 15.11. | Броски. Накрывание мяча. Подстраховка. Учебная игра. | 1 |
| 30. | 16.11. | Учебная игра в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики ─ 19 ч** |
| 31. | 17.11 | Меры безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. ЗОЖ, определение и регулирование нагрузок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |  |
| 32. | 22.11. | Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ упражнения с предметами.  | 1 |
| 33. | 23.11. | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 34. | 24.11. | Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Страховка и помощь во время занятий. | 1 |
| 35. | 29.11. | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 36. | 30.11. | Строевые упражнения в движении. Танцевальные упражнения, ритмические движения. | 1 |
| 37. | 01.12. | Ритмическая гимнастика. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.  | 1 |
| 38. | 06.12 | Комбинации в акробатике. Стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 39. | 07.12 | Комбинации в акробатике. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя | 1 |
| 40. | 08.12 | Комбинации в акробатике: стойка на голове и руках; длинный кувырок. Лазанье по канату. | 1 |
| 41. | 13.12 | Акробатика. Лазанье по канату. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки. | 1 |
| 42. | 14.12 | Упражнения и комбинации на бревне и перекладине.  | 1 |
| 43. | 15.12 | Комбинации на бревне и перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
| 44. | 20.12 | Закрепление комбинаций на бревне и перекладине. Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |
| 45. | 21.12 | Зачет на бревне и перекладине. ОФП. | 1 |
| 46. | 22.12 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Преодоление препятствий прыжком. | 1 |
| 47. | 27.12 | Прыжки со скакалкой. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Эстафеты. | 1 |
| 48. | 28.12 | Опорный прыжок. ОРУ в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 |
| 49. | 29.12 | Эстафета с элементами гимнастики.  | 1 |
| **Лыжная подготовка ─ 21 ч** |
| 50. | 10.01 | Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжному спорту. Первая помощь при обморожениях. Прохождение дистанции 2000 м. | 1 |
| 51. | 11.01 | Прохождение дистанции 3 км. Одновременный бесшажный ход (повторение).  | 1 |
| 52. | 12.01 | Прохождение дистанции 3 км. Попеременный двухшажный ход (повторение). Спуски и подъемы.  | 1 |
| 53. | 17.01 | Прохождение дистанции 4 км попеременным и одновременным ходами. Спуски и подъемы. | 1 |
| 54. | 18.01 | Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой. Игра «Вызов номеров на лыжах». | 1 |
| 55. | 19.01 | Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъёмах, спусках, торможениях. Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонка с преследованием». | 1 |
| 56. | 24.01 | Скоростной вариант одновременного одношажного хода. Эстафеты на лыжном склоне | 1 |
| 57. | 25.01 | Попеременный четырехшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.  | 1 |
| 58. | 26.01 | Попеременный четырехшажный ход. Повороты на месте. Игра «С горы через ворота». | 1 |
| 59. | 31.01 | Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой. Преодоление препятствий на лыжах.  | 1 |
| 60. | 01.02 | Коньковый ход. Подъёмы, торможения, повороты. Эстафеты «Быстрый лыжник» | 1 |
| 61. | 02.02 | Торможение упором и плугом. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 62. | 07.02 | Коньковый ход. Подъёмы, торможения, повороты. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. | 1 |
| 63. | 08.02 | Коньковый ход. Эстафеты на санках и на лыжах без палок. | 1 |
| 64. | 09.02 | Прохождение дистанции 3,5 км. Спуски и подъемы. | 1 |
| 65. | 14.02 | Индивидуальная гонка на дистанции 3 км. Контруклоны | 1 |
| 66. | 15.02 | Передвижение по среднепересеченной местности 2 км. Повороты и торможения. | 1 |
| 67. | 16.02 | Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 4 км (д.) и 6 км (м.) | 1 |
| 68. | 21.02 | Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Ускорения 10 \*100 м  | 1 |
| 69. | 22.02 | Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Ускорения 5 х200 м. | 1 |
| 70. | 28.02 | Прохождение дистанции 4\*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Игры и эстафеты на свежем воздухе.  | 1 |
| **Волейбол - 15 ч. Способы двигательной (физкультурной) деятельности и знания о физической культуре ─в процессе урока** |
| 71. | 01.03 | ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи | 1 |
| 72. | 02.03 | Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками.  | 1 |
| 73. | 07.03 | Стойки и передвижение игрока. Передачи и приемы мяча. Верхняя   прямая подача на точность. | 1 |
| 74. | 09.03 | Верхняя передача мяча двумя руками - спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.  | 1 |
| 75. | 14.03 | Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону | 1 |
| 76. | 15.03 | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | 1 |
| 77. | 16.03 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Стойки и перемещение игрока.  | 1 |
| 78. | 21.03 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) | 1 |
| 79. | 22.03 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) | 1 |
| 80. | 23.03 | Волейбол. Индивидуальное блокирование. | 1 |
| 81. | 05.04 | Волейбол. Групповое блокирование. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 |
| 82. | 06.04 | Групповое блокирование. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании Верхняя прямая подача.  | 1 |
| 83. | 11.04 | Учебная игра в волейбол. Нападающий удар и групповое блокирование. Организация и планирование занятий физической культурой по развитию гибкости и ловкости. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий* | 1 |
| 84. | 12.04 | Учебная игра в волейбол. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. *Спорт и спортивная подготовка.*  | 1 |
| 85. | 13.04 | Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. | 1 |
| **Легкая атлетика ─17 часов. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность ─ в процессе урока** |
| 86. | 18.04 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11─13 шагов разбега. | 1 |
| 87. | 19.04 | Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль. | 1 |
| 88. | 20.04 | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. | 1 |
| 89. | 25.04 | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. | 1 |
| 90. | 26.04 | Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. | 1 |
| 91. | 27.04 | Метание малого мяча. Общеразвивающие упражнения на месте. Медленный бег | 1 |
| 92. | 02.05 | Метание малого мяча. Общеразвивающие упражнения в движении. Метание в горизонтальную цель | 1 |
| 93. | 03.05 | Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 |
| 94. | 04.05 | Беговые упражнения. Равномерный бег 15 мин. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенство-вания. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | 1 |
| 95. | 10.05 | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. | 1 |
| 96. | 11.05 | Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15─20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. | 1 |
| 97. | 16.05 | Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15─20 мин.  | 1 |
| 98. | 17.05 | Специальные беговые упражнения. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки. | 1 |
| 99. | 18.05 | Соревнования в кроссовом беге 2000─3000 м.  | 1 |
| 100. | 23.05 | Эстафетный бег по кругу 200─400 м с передачей эстафетной палочки. |  |
| 101. | 24.05 | Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места.  |  |
| 102. | 25.05 | Общеразвивающие упражнения. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) |  |