**Предмет** Физическая культура

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
|  1. | I четвертьОсновы знаний | Инструктаж по охране труда. | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  |  |  |
|  2  | ***Легкая атлетика*** Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение  |  Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
|  3  |  | Высокий старт.  | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Уметь демонстрировать технику высокого старта |   текущий |  |  |
| 4  |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | текущий |  |  |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Мальчики: «5» «4» «3»5,1 5.7 6,3Девочки:«5» «4» «3» 5,3 6,0 7.0 |  |  |
| 6 |  | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий |  |  |
| 7 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |   «5»- 4 попадания«4»- 3 попадания«3»- 1 попадание |  |  |
| 8 |  | Развитие координационных способностей.  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | ТекущийМальчики: «5» «4» «3»8,8 9.3 9.9Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9.7 10.3  |  |  |
| 9. |  | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.  | Уметь демонстрировать технику в целом. | МетаниеМальчики:«5» «4» «3»25м 20м 17мДевочки:«5» «4» «3»16м 13м 10м |  |  |
| 10. | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и « | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | ТекущийМальчики:«5» «4» «3»175 150 120Девочки:«5» «4» «3»160 135 115 |  |  |
| 11. |  | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  | ТекущийМальчики:«5» «4» «3»1200 850 800Девочки:«5» «4» «3»1000 700 600 |  |  |
| 12. |  | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Мальчики:«5» «4» «3»270 230 190Девочки:«5» «4» «3» 230 190 150  |  |  |
| 13. | Длительный бег | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 14 |  | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 15. |  | Преодоление препятствий | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 16. |  | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 17. |  | Гладкий бег  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |  |  |
| 18. |  | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 19. | II четверть***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.  | Фронтальный опрос | текущий |  |  |
|  20 - 22 |  | Акробатические упражнения | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |
| 23 – 25 |  | Развитие гибкости | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |  |
| 26 -28 |  | Бросок мяча  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  |   | текущий |  |  |
| 29 |  | Развитие ловкости | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». |  | текущий |  |  |
| 30 - 31 |  | Игровые задания | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |
| 32 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. . | текущий |  |  |
| 33 |  **Лыжная подготовка 14 часов** | 1.Ступающий шаг без палок.2.Повороты на месте |  | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. | Уметь выполнять повороты на месте;Ступающий шаг без палок и с палками;Скользящий шаг, спуск с небольшого склона; |  |  |  |
| 34  |  | 1.Ступающий шаг с палками.2.Повороты на месте |  | Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях.Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра “Попади в ворота” |  |  |  |  |
| 35 |  | 1.Скользящий шаг без палок.2.Повороты на месте | комплексный | Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Игра “Попади в ворота” | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |  |  |
| 36 |  | .Скользящий шаг с палками.2.Подъем лесенкой | комплексный | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками.Подъем лесенкой. Игра « Салки».  | Корректировка техники выполнения упражнений  |  |  |  |
| 37 |  | Скользящий шаг с палками.2.Подъем лесенкой | комплексный | Повороты на месте. Скользящий шаг с палками.Подъем лесенкой. Игра « Салки». Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. |  | текущий |  |  |
| 38 |  | 1.Попеременно двухшажный ход без палок.2.Подъем лесенкой |   комплексный | . Скользящий шаг с палками.Попеременно двухшажный ход без палок.Подъем лесенкой.“Кто быстрее взойдет в гору”. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 39 |  | Попеременно двухшажный ход без палок 1 км2. Спуск с небольшого склона | комплексный | Скользящий шаг с палками.Попеременно двухшажный ход без палок.Спуск с небольшого склона.Игра «Кто дальше скатится с горки”. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 40 |  | .Попеременно двухшажный ход с палками 2.Спуск с небольшого склона | комплексный | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками.Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки”. |  | текущий |  |  |
| 41 |  | .Попеременно двухшажный ход с палками2.Подъем елочкой | комплексный | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками.Подъем елочкой.Спуск со склона.Эстафеты на лыжах с палками и без палок.». |  | текущий |  |  |
| 42 |  | .Прохождение дистанции 1 км.2.Подъем елочкой. | комплексный | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками.Подъем елочкой.Спуск со склона.Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 43 |  | Прохождение дистанции до 1 км.2.Повороты переступанием. |  | Построение с лыжами.Повороты на месте.Попеременно двухшажный ход с палками.Повороты переступанием.Дистанция 1 км на результат. |  |  |  |  |
| 44 |  | .Прохождение дистанции 1,5 км.2.Повороты переступанием. |  | Построение на лыжах.Повороты переступанием.Прохождение дистанции 1,5 км. |  |  |  |  |
| 45 |  | 1.Прохождение дистанции 1,5 км.2.Повороты переступанием. |  | Построение на лыжах.Повороты переступанием.Прохождение дистанции 1,5 км. |  |  |  |  |
| 46 |  | 1. Дистанция 1 километр на результат.2.Эстафета на лыжах. |  | Построение на лыжах.Повороты переступанием.Дистанция 1 километр на результат.Эстафета на лыжах. |  |  |  |  |
| 47 | Подвижные игры с элементами баскетбола |  | комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 48 |  |  | комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 49 |  |  | комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 50-52 |  |  | комплексный | Ловля и передача мяча на месте в тре­угольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Разви­тие координационных способностей |  |  |  |  |
| 53 | IV четверть***Легкая атлетика*** Длительный бег | Преодоление препятствий | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 54 |  | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 55 |  | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 56 |  | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 57 |  | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 58 |  | Гладкий бег  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  |  ТекущийМальчики:«5» «4» «3»1200 850 800Девочки:«5» «4» «3»1000 700 600 |  |  |
| 59 | Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение  |  Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
| 60  |  | Высокий старт | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта |   текущий |  |  |
| 61 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | текущий |  |  |
| 62 |  | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» |  | Мальчики: «5» «4» «3»5,1 5,7 6,3Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0 |  |  |
| 63 |  | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий |  |  |
| 64 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |   «5»- 4 попадания«4»- 3 попадания«3»- 1 попадание |  |  |
| 65 |  | Развитие координационных способностей.  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | ТекущийМальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки:  «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3  |  |  |
| 66 |  | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.  | Уметь демонстрировать технику в целом. | МетаниеМальчики:«5» «4» «3»25м 20м 17мДевочки:«5» «4» «3»16м 13м 10м |  |  |
| 67 |  | прыжки | 3 | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и « | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места Мальчики:«5» «4» «3»175 150 120Девочки:«5» «4» «3»160 135 115. |  |  |
| 68 |  | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).  |  | Текущий |  |  |