Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бердигестяхская улусная гимназия»

муниципального района «Горный улус» Республика Саха (Якутия)

**«Рассмотрено»:**

На заседании МО

Протокол №\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**«Согласовано»:**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Филиппова Н.В. /

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**«Утверждаю»:**

Директор МБОУ «Бердигестяхской улусной гимназии»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Петрова А.И. /

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**8 «а» «б» классы**

По региональной комплексной программе авторов С.М.Захаров, М.И.Варламова, Е.Алаас, Г.А.Кузьменко / Мин.обр.РС(Я). – Якутск, 1999 – 104 с.

По программе авторов К.Р.Мамедов Тематическое планирование по 2 – и 3 – часовой программам 1-11 классы изд. «Учитель» г. Волгоград

Программе авторов А.А.Кузнецов, М.В.\Рыжаков, А.М.Кондаков Программе авторов В.И.Лях, А.АЗданевич; изд. «Просвещение»,Москва-2011г. основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64 с. - /Стандарты второго поколения/

**Составитель: Колесов Н.Е. – учитель физической культуры**

с.Бердигестях

2017г.

**Календарно-тематический план по региональной программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 8 классах**

**на 2017-2018 учебный год**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы** | **Календарные сроки изучения** | **Вид урока** | **Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы** | **Тема урока** | **Формы контроля** | **Оснащенность урока** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факти**  **чески** |
| 1 | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ф/к | Сентябрь | В.У  Фронт.  метод | Основы т/безопасности, профилактика травматизма | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) | Фронтальный опрос | Инструкции и журнал по т/безопасности. | 1.09 |  |  |
| 2 | ОРУ (выносливость) | Сентябрь | С.У.  Фронт. метод | Развитие основных физических качеств (ОФК) | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спорт.площадка | 2.09 |  |  |
| 3 | ОРУ  (скорость) | Сентябрь | С.У.  Посмен. метод | ОФК | Бег 30 метров (2-3) повторение | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | 7.09 |  |  |
| 4 | ОРУ (сила) | Сентябрь | П.М.  Совершен.  урока | ОФК | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости Бег 60 метров. | Корректировка исполнения упр. | Перекладина, беговая дорожка | 8.09 |  |  |
| 5 | Легка атлетика (скорость) | Сентябрь | См.М.  Групп. Метод  Н.У. | Двигательные умения и навыки, (тех.спринтер бега) | Стартовые ускорения (4-5 повторений)  15-20 м.  (низкий старт) | Корректировка техники старта, бега | Беговая дорожка | 9.09 |  |  |
| 6 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Сентябрь | Поточ.метод  Урок соверш-е | ДУ и навыки, основные ТТД в Л/атлетике | Низкий старт, бег с ускорением 80-90 м | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | 14.09 |  |  |
| 7 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Сентябрь | Поточный метод  Урок соверш-е | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Бег на 60 метров на результат | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | 15.09 |  |  |
| 8 | ОРУ  (выносливость) | Сентябрь | С.У.  Фронталь.  Метод | ОФК | Бег на 1000 метров без учета времени | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка | 16.09 |  |  |
| 9 | ОЗ  Подвижные игры | Сентябрь | Фронтальный метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | Ф.К. человека и общества  ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Теория: «Личная гигиена физкультурника» | Фронтальный опрос. Корректировка техники и игры | Волейбольная площадка, мячи. | 21.09 |  |  |
| 10 | Пионербол  Волейбол | Сентябрь | Индив-й метод  Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 22.09 |  |  |
| 11 | Волейбол | Сентябрь | Индив-й метод  Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 23.09 |  |  |
| 12 | Волейбол | Сентябрь | Индив-й метод  Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 28.09 |  |  |
| 13 | Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила) | Октябрь | Учетный урок  Пс.метод | ОФК | Бег 60 метров с максимальной скоростью, Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек. (д), подтягивание на перекладине (м) | Фиксирование результата | Беговая дорожка,  Секундомер, ЖУР, перекладина,  Гимн.мат | 29.09 |  |  |
| 14 | Определение уровня ОФК (гибкость, скоростная выносливость) | Октябрь | Учетный урок  Фронталь.  метод | ОФК | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | 30.09 |  |  |
| 15 | Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества) | Октябрь | У.У.  Ф.М.  Г.М. | ОФК | Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону | Фиксирование  результата | Спорт.пл.  Рулетка ЖУР | 5.10 |  |  |
| 16 | Волейбол | Октябрь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление  Прямая нижняя подача, прием подачи | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 6.10 |  |  |
| 17 | Волейбол | Октябрь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование. Комбинации из освоенных элементов  (приема, передачи, удара) | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 7.10 |  |  |
| 18 | Футбол | Октябрь | Поточный метод | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи, свисток. | 12.10 |  |  |
| 19 | Футбол | Октябрь | Групповой метод  Урок соверш-е | ДУ и навыки, ТТД в спортиграх | Ведение мяча, отбор мяча (закр-е) | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | 13.10 |  |  |
| 20 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Октябрь | Поточ.метод  Урок соверш-е | ДУ и навыки, основные ТТД в Л/атлетике | Низкий старт, бег с ускорением 80-90 м. | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | 14.10 |  |  |
| 21 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Октябрь | Поточный метод  Урок соверш-е | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Бег на 60 метров на результат | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | 19.10 |  |  |
| 22 | Легкая атлетика (метание) | Октябрь | Индивид.метод  Урок соверш-е | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Метание гранаты с разбега на дальность 500гр. | Корректировка и техники метания | Сектор метания Граната, свисток,  Разметка | 20.10 |  |  |
| 23 | Легкая атлетика (общая выносливость) | Октябрь | Учетный урок  Групповой метод  Урок соверш-е | Развитие коорд-х способностей | Техника длительного бега в равномерном темпе до12-15 минут | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка | 21.10 |  |  |
| 24 | ОРУ (координация) | Октябрь | Поточный метод  Новый материал | Развитие коорд-х способностей | Упр.с гимнаст. Скакалкой, с предметами и без предмета, лазание по канату. Совершенствование | Корректировка техники движений, страховка. | Гимн.скакалка, мячи. | 26.10 |  |  |
| 25 | Баскетбол | Ноябрь | Поточный метод  Смешанный урок | ДУ и навыки, основные ТТД в спориграх | Совершенствование. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.  Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | 27.10 |  |  |
| 26 | Баскетбол | Ноябрь | Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совер-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | 28.10 |  |  |

1 четверть-8 недель 26часов

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Баскетбол | Ноябрь | Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совер-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | 9.11 |  |  |
| 2 | Баскетбол | Ноябрь | Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Передача мяча во встречном движении, броски мяча с движении | Корректировка техники движения | Баскетбольная площадка, мячи | 10.11 |  |  |
| 3 | Баскетбол | Ноябрь | Поточный метод Урок совершен-е Ознакомление с новым материалом | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | 11.11 |  |  |
| 4 | Баскетбол | Ноябрь | Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совер-е  Поточный метод | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование броской мяча в корзину | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | 16.11 |  |  |
| 5 | Баскетбол | Ноябрь | Поточный метод Урок совершен-е Ознакомление с новым материалом | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | 17.11 |  |  |
| 6 | Баскетбол | Ноябрь | Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совер-е  Индив-й метод | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование. Вырывание, выбивания мяча | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | 18.11 |  |  |
| 7 | Баскетбол | Ноябрь | Групповой метод  Урок совер-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по основным правилам | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | 23.11 |  |  |
| 8 | Баскетбол | Ноябрь | Групповой метод  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | 24.11 |  |  |
| 9 | ОЗ  Подвижные игры | Декабрь | Фронтальный метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совер-е | Ф.К. человека и общества  ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Теория: «Личная гигиена физкультурника» | Фронтальный опрос. Корректировка техники и игры | Волейбольная площадка, мячи. | 25.11 |  |  |
| 10 | Волейбол | Декабрь | Индив-й метод  Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совер-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 30.11 |  |  |
| 11 | Волейбол | Декабрь | Индив-й метод  Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совер-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 1.12 |  |  |
| 12 | ОЗ  Подвижные игры | Декабрь | Фронтальный метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | Ф.К. человека и общества  ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Теория: «Личная гигиена физкультурника» | Фронтальный опрос. Корректировка техники и игры | Волейбольная площадка, мячи. | 2.12 |  |  |
| 13 | Волейбол | Декабрь | Индив-й метод  Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совер-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 7.12 |  |  |
| 14 | Волейбол | Декабрь | Индив-й метод  Групповой метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совер-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 8.12 |  |  |
| 15 | Волейбол | Декабрь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол с упрощенными правилами | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 9.12 |  |  |
| 16 | Волейбол | Декабрь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Прямая нижняя подача, прием подачи | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 14.12 |  |  |
| 17 | Волейбол | Декабрь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование. Комбинации из освоенных элементов  (приема, передачи, удара) | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 15.12 |  |  |
| 18 | Волейбол | Декабрь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 16.12 |  |  |
| 19 | Волейбол | Декабрь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 21.12 |  |  |
| 20 | Волейбол, подвижные игры | Декабрь | Урок совершен-е  Групповой метод | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол по упрощенным правилам | Фронтальный опрос.  Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 22.12 |  |  |
| 21 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Декабрь | Поточный метод  Урок совершен-е  Ознакомление с новым материалом | ОФК | Закрепление. Прыжковые упр., прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | Контроль за правильностью исполнения | Спортзал | 23.12 |  |  |
| 22 | Подвижные игры | Декабрь | Фронталь-ый метод  Урок совер-е | Развитие физических качеств | Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами) | Игра в волейбол по правилам | Спортзал, мячи стойки. | 28.12 |  |  |

2 четверть 8 недель – 24 часа

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Волейбол | Январь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 11.01 |  | | |  | | |
| 2 | Волейбол | Январь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол с упрощенными правилами | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 12.01 |  | | |  | | |
| 3 | Волейбол | Январь | Индив-й метод  Ознакомление с новым материалом  Урок совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра волейбол по правилам | Корректировка техники и тактики исполнения | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 13.01 |  | | |  | | |
| 4 | Волейбол, подвижные игры | Январь | Урок совершен-е  Групповой метод | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол по упрощенным правилам | Фронтальный опрос.  Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи волейбольные | 18.01 |  | | |  | | |
| 5 | ОРУ (выносливость) | Январь | Фронталь-ый метод  Урок соверш-е | ОФК | Равномерный бег до 10 мин | Снятие пульса до бега, после и через 5 мин. | Спортзал, секундомер,  Личная карта учащегося | 19.01 |  | | |  | | |
| 6 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Январь | Поточный метод  Урок совершен-е  Ознакомление с новым материалом | ОФК | Закрепление. Прыжковые упр., прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | Контроль за правильностью исполнения | Спортзал | 20.01 |  | | |  | | |
| 7 | ОРУ (координация) | Январь | Урок  совершен-е  Групповой метод | Физич.качества | Закрепление. Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | Фиксирование результата | Спортзал, мячи стойки. | 25.01 | | |  | |  | |
| 8 | Подвижные игры | Январь | Фронталь-ый метод  Урок совершен-е | Развитие основных физических качеств | Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами) | Игра в волейбол по упрощенным правилам | Спортзал, мячи стойки. | 26.01 | | |  | |  | |
| 9 | Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Январь | Учетный урок  Фронтальный  Метод | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства, спортигры, оказание первой помощи | Фронтальный опрос, практические умения | Журнал по т/безопасности, инструкции | 27.01 | | |  | |  | |
| 10 | ОРУ (выносливость) | Февраль | Урок  совершен-е  Групповой метод  Поточный метод | Развитие координац-х способностей | Общеразвивающие упр. с повышенной амплитудой движений | Корректировка движений | Стойки, гимнастич. скамейки | 1.02 | | |  | |  | |
| 11 | ОРУ (сила) | Февраль | Урок  совершен-е  Поточный метод | Развитие координ-х способностей | Прыжки со скакалкой: 1 мин в максималь-ом  Темпе, 3-4 повтора | Фиксирование результата | Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР | 2.02 | | |  | |  | |
| 12 | Подвижные игры на базе волейбола | Февраль | Фронталь-ый метод  Ознакомление с новым материалом  Урок  совершен-е  Групповой метод | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Теория: «Осанка, средства развития» | Фронтальный опрос.  Корректир-ка техники игры | Волейбольная площадка, мячи. | 3 02 | | |  | |  | |
| 13 | ОРУ (гибкость) | Февраль | Урок  совершен-е  Фронталь-ый метод | Основные физические качества | Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | Корректировка техники исполнения | Спортзал | 8 02 | | |  | |  | |
| 14 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | Индивид-ый метод  Ознакомление с новым материалом  Урок  совершен-е | Организация приемов и команд | Совершенствование.  Выполнение строевых команд | Корректировка выполнения команд | Спортзал | 9 02 | | |  | |  | |
| 15 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | Индивид-ый метод  Ознакомление с новым материалом  Урок  совершен-е | Двигательные действия и навыки | Закрепление и совершенствование строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение строевых команд. Перестроения из колонны по одному в колонны по 2, 3, 4 в движении. | Корректировка выполнения команд | Спортзал | 10 02 | | |  | |  | |
| 16 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | Индивид-ый метод  Ознакомление с новым материалом  Урок  совершен-е | Двигательные умения и навыки | Закрепление и совершенствование строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение строевых команд. Перестроения из колонны по одному в колонны по 2, 3, 4 в движении.  Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование) | Корректировка техники выполнения | Спортзал гимнас.  Мат. | 15 02 | | |  |  | | |
| 17 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | Индивид.метод  Ознакомление с новым материалом  Урок  совершен-е | Двигательные умения и навыки | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование) | Корректировка техники выполнения | Спортзал | 16 02 | | |  |  | | |
| 18 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | Индивид.метод  Ознакомление с новым материалом  Урок  совершен-е | Двигательные умения и навыки | Закрепление выполнение строевых команд. Повороты на месте, перестроение в две шеренги.  Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)  Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) | Корректировка техники выполнения | Спортзал | 17 02 | | |  |  | | |
| 19 | Баскетбол | Февраль | Фронтальный метод | Двигательные умения и навыки | Совершенствование. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Ведение мяча, броски с разной точки, ведение мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра по правилам игры баскетбола. | Корректировка техники выполнения | На лыжной трассе | 22 02 | | |  |  | | |
| 20 | Баскетбол | Февраль | Фронтальный метод.  Групповой метод | Двигательные умения и навыки  Упр.оздоровит-корригирующей направленности | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.  Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении  Учебная игра по правилам игры баскетбола. | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | 24 02 | | |  |  | | |
| 21 | Баскетбол | Февраль | Фронтальный метод | Двигательные умения и навыки  Развитие координац-х способностей | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.  Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении  Учебная игра по правилам игры баскетбола. | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | 1 03 | | |  | |  | |
| 22 | Лыжная подготовка | Март | Фронтальный метод  Групповой метод | Упр.оздоровит-корригирующей направленности | Правила техники безопасности при занятии лыжами; одежда; подборка инвентаря; ходьба на лыжах; способы передвижения.  Передвижение «елочкой» и «полуелочкой» пройти 200 м.  Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке. | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня, спортплощадка | 2 03 | | |  | |  | |
| 23 | Лыжная подготовка | Март | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой» пройти 200 м.  Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке. | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня, спортплощадка | 3 03 | | |  | | |  | |
| 24 | Лыжная подготовка | Март | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой» пройти 200 м.  Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков. | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня, спортплощадка | 9 03 | | |  | | |  | |
| 25 | Лыжная подготовка | Март | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  Подвижная игра «Ловля цепочкой» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня, спортплощадка | 10 03 | | |  | | |  | |
| 26 | Лыжная подготовка | Март | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  П/и «Лапта» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня, спортплощадка | 15 03 | | |  | |  | |
| 27 | Лыжная подготовка | Март | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  П/и «Перестрелка» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня, спортплощадка | 16 03 | | |  | |  | |
| 28 | Лыжная подготовка | Март | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  Подвижная игра «Охотники и утки» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня, спортплощадка | 17 03 | | |  | |  | |
| 29 | Лыжная подготовка | Март | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  П/и «Лапта» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня, спортплощадка | 22 03 | |  | |  | | |
| 30 | Лыжная подготовка | Март | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  П/и «День и ночь», «Боевые петухи» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня, спортплощадка | 23 03 | |  | |  | | |

Всего на Ш четверть: 10 недель 30 часов

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Лыжная подготовка | Апрель | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  П/и «Лапта» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня,спортплощадка | | 5 04 | | | |  | | |  |
| 2 | Лыжная подготовка | Апрель | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  Подвижная игра «Перетягивание каната» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжняспортплощадка | | 6 04 | | | |  | | |  |
| 3 | Лыжная подготовка | Апрель | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  П/и «Перестрелка» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжняспортплощадка | | 7 04 | | | |  | | |  |
| 4 | Лыжная подготовка | Апрель | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  П/и «Лапта» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжня,спортплощадка | | 12 04 | | | |  | | |  |
| 5 | Лыжная подготовка | Апрель | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  Подвижная игра «Перетягивание каната» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжняспортплощадка | | 13 04 | | | |  | | |  |
| 6 | Лыжная подготовка | Апрель | Фронтальный метод  Групповой метод | Двигательные умения и навыки | Ходьба на лыжах на учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Подъемы, спуск в низкой стойке.  Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.  П/и «Перестрелка» | Корректировка техники выполнения | Учебная лыжняспортплощадка | | 14 04 | | | |  | | |  |
| 7 | Подвижные  и спортивные игры | Апрель | Поточный метод  Урок  совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Серия упражнений из бега на 15 м, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), прыжков на двух ногах. | Корректировка техники выполнения | Спортзал ОФП | | 19 04 | | | |  | | |  |
| 8 | Подвижные  и спортивные игры | Апрель | Групповой метод  Урок  совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Волейбол по основным правилам. Двусторонняя игра в волейбол. | Корректировка  Техники и тактики игры | Спортзал  Волейбольные  Мячи | | 20 04 | | | |  | | |  |
| 9 | Подвижные  и спортивные игры | Апрель | Групповой метод  Урок  совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Волейбол по основным правилам. Двусторонняя игра в волейбол. | Корректировка  Техники и тактики игры | Спортзал  Волейбольные  Мячи | | 21 04 | | | |  | | |  |
| 10 | Спортивная игра Баскетбол | Апрель | Групповой метод  Урок  совершен-е |  | Баскетбол по основным правилам | Корректировка  Техники и тактики игры | Спортзал  Волейбольные  мячи | | 26 04 | | | |  | | |  |
| 11 | Подвижные  и спортивные игры | Апрель | Групповой метод  Урок  совершен-е | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Баскетбол по основным правилам | Корректировка  Техники и тактики игры | Спортзал  Волейбольные  мячи | | 27 04 | | | |  | | |  |
| 12 | ОРУ (скоростно-  Силовые качества) | Апрель | Поточный метод  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Серия упражнений из бега на 15 м, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), прыжков на двух ногах. | Корректировка техники выполнения | Спортзал ОФП | 28 04 | | | |  | |  | | |
| 13 | ОРУ  (Общая выносливость | Май | Фронтальный  Метод  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Кроссовый бег без учета времени | Корректировка техники бега | Беговая  Дорожка  стадион | 3 05 | | | |  | |  | | |
| 14 | ОРУ  (скоростная выносливость) | Май | Групповой  Метод  Учетный урок | Основные физические качества | Совершенствование бега на 500м (д), 800 м (м) | Коррек-ка техники и тактики бега | Беговая дорожка, стадион  ЖУР,  секундомер | 4 05 | | | |  | |  | | |
| 15 | Легкая атлетика (скорость) | Май | Групповой метод  Учетный урок  Урок  совершен-е | ДУ и навыки в легкой атлетике | Совершенствование техники бега на 100 метров | Коррек-ка техники и тактики бега | Беговая дорожка, стадион  ЖУР,  Секундомер | 5 05 | | | |  | |  | | |
| 16 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Май | Поточный метод  Учетный урок  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | Корректировка  Исполнения  упражнений | Измерительн.  Рулетка,  ЖУР | 10 05 | | | |  | |  | | |
| 17 | ОРУ  (Общая выносливость | Май | Фронталь-ый  Метод  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Кроссовый бег без учета времени | Корректировка техники бега | Беговая  Дорожка  стадион | 11 05 | | | |  | |  | | |
| 18 | ОРУ (силовая выносливость) | Май | Индив.метод  Учетный урок  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Общеразвивающие упражнении на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. Кроссовая подготовка | Фиксирование  результатов | Секунд.  ЖУР | 12 05 | | | |  | |  | | |
| 19 | ОРУ (сила) | Май | Индив.метод  Учетный урок  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Общеразвивающие упражнении на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кроссовая подготовка. | Фиксирование  результатов | Секунд.  ЖУР | 17 05 | |  | | | | |  | |
| 20 | Легкая атлетика (общая выносливость) | Май | Групповой  Метод  Учетный урок  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Бег 1000 метров | Фиксирование  результатов | Беговая  Дорожка,  Стадион,  Секунд.,  ЖУР | 18 05 | |  | | | | |  | |
| 21 | ОРУ  (координация) | Май | Групповой  Метод  Учетный урок  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Упражнения на координацию.  Челночный бег 3х10 метров | Фиксирование  результатов | Беговая  Дорожка с рулеткой 10м, секунд.  ЖУР | 19 05 | |  | | | | |  | |
| 22 | №22  Легкая атлетика (метание) | Май | Индивид.метод  Урок соверш-е | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Метание гранаты с разбега на дальность 500гр. | Корректировка и техники метания | Сектор метания Граната, свисток,  Разметка | 24 05 | |  | | | | |  | |
| 23 | №23  ОРУ (сила) | Май | Индив.метод  Учетный урок  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Общеразвивающие упражнении на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кроссовая подготовка. | Фиксирование  результатов | Секунд.  ЖУР | 25 05 | |  | | | | |  | |
| 24 | №23  ОРУ (сила) | Май | Индив.метод  Учетный урок  Урок  совершен-е | Основные физические качества | Общеразвивающие упражнении на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кроссовая подготовка. | Фиксирование  результатов | Секунд.  ЖУР | 26 05 | | |  | | | |  | |
| 25 |  |  |  |  | Подведение итогов учебного года  Летник задание на дому. |  | Выставление  Итоговых оценок | 31 05 | | |  | | | |  | |

Всего на 4 четверть: 8 недель 25часов

35 недели: всего часов в году 103 ч.

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ ФОРМ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Тип урока:

- вводный урок (В.У.);

- урок ознакомления с новым материалом (Н.У.)

- смешанный урок (СМ.У)

- учетный урок (Уч.У.)

- урок совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.)

Методы ведения урока:

- фронтальный (Ф.М.)

- поточный (П.М.)

- Посменный (Пс.М.)

- групповой (Г.М.)

- индивидуальный (И.М.)

ЖУР – журнал учета результатов;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

ТТД – тактико-технические действия;

УП – пособие по основам о физкультурной деятельности;

ОФК – основные физические качества;

РКК – развитие координационных способностей.