|  |
| --- |
| **Рабочая программа**  **учебного предмета «Физическая культура» 9 класс** |
| (наименование учебного предмета) |
| **Основное общее образование, базовый уровень** |
| (уровень, ступень образования) |

ОГЛАВЛЕНИЕ:

|  |
| --- |
| 1. Пояснительная записка………………………………………………………..................3 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета………………………………3 3. Содержание учебного предмета………………………………………………………...5 4. Тематическое планирование…………...…………………………………………….….7 5. Лист корректировки календарно-тематического планирования……..………..……23 |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 года № 1089 Закона «Об образовании в РФ". Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Рабочая программа разработана к УМК:

- учебник: В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов. – М.: Просвещение, 2014 год.

**Количество часов**: по программе за год — 105 часов, 3 часа в неделю при 35 неделях в год.

Учебный курс «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы была достигнута **следующая цель:**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением таких ***учебных задач***, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

знать/понимать:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

* для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
* владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**3.** **Содержание учебного предмета**

Естественные основы (В процессе уроков)

* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
* Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.
* Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
* Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы (В процессе уроков)

* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.
* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.
* Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы (В процессе уроков)

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Легкая атлетика (12ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол (13ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика (17ч)

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Волейбол (6ч)

Терминология избранной игры. Правила и организации проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол (14ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Лыжная подготовка (16ч)

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Волейбол (15ч)

Терминология избранной игры. Правила и организации проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика (12ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | | | | | | | **Тема урока** | | | | | **Кол-во часов** | | | **Характеристика видов деятельности** | | | **Тип урока** | **Вид контроля** | | |
| **план** | **факт** | | | | | |
| **МОДУЛЬ 1. Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | Инструктаж по ТБ | | 1 | | | Инструктаж по ТБ на уроках ФК при занятиях в спортзале и на улице. | | | Вводный | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Спринт 30м, 60м | | 1 | | | Спринт. Бег по дистанции 30 м,60 м, Финиширование. Эстафетный бег. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Низкий старт бег по дистанции 70-80 метров | | 1 | | | Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Преодоление горизонтальных  препятствий | | 1 | | | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Преодоление горизонтальных  препятствий | | 1 | | | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Прыжок в длину метание гранаты | | 1 | | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Прыжок в длину на результат, метание гранаты | | 1 | | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафеты. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Преодоление  Препятствий, кроссовая подготовка | | 1 | | | Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Подвижные игры. Учетный. Бег 2000 м. Бег 60 м | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Бег 2000 м. Специальные беговые упражнения | | 1 | | | Специальные беговые упражнения. | | | Учетный | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Метание гранаты | | 1 | | | Метание гранаты | | | Учетный | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Бег 2000 м. Прыжок в длину метание гранаты | | 1 | | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность юноши - 700г; девушки 500г. | | | Учетный | | | | Текущий | |
|  |  |  | | | | | | | Метание гранаты на дальность, преодоление горизонтальных препятствий | | 1 | | | Преодоление горизонтальных препятствий. Подтягивание в висе. | | | Учетный | | | | Текущий | |
| **МОДУЛЬ 2. Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | | | | Ведения б/б мяча, бросок двумя руками от головы в прыжке | | 1 | | | Бросок двумя руками в прыжке. Ведение б/б мяча различными способами. Правила игры и судейство в баскетболе. Прыжки через скакалку. | | | Учетный | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Бросок двумя руками от головы в прыжке | | 1 | | | Бросок двумя руками от головы в прыжке с различной дистанции. Тестирование. | | | Учетный | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Штрафной бросок, ведение б/б мяча | | 1 | | | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение б\б мяча различными способами. Штрафной бросок. Учебная игра. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Штрафной бросок. Учебная игра | | 1 | | | Учебно-тренировочная игра. Штрафной бросок. Броски после ведения. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Броски после ведения на 2 шага | | 1 | | | Совершенствование ведений, передача в движении. Броски после ведения на два шага. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Позиционное нападение, штрафной бросок, нападение защита | | 1 | | | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Штрафной бросок, подбор, добивание | | 1 | | | Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Учебная игра, броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага | | 1 | | | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Личная защита, позиционное нападение 2 на 2, 3 на 3 | | 1 | | | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Броски после ведения. Учебная игра | | 1 | | | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Быстрый прорыв | | 1 | | | Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Игра в защите зоной и лично. Нападение, защита | | 1 | | | Игра в защите «Зоной» и лично. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Учебно-тренировочная  Игра, комплексный бросок одной рукой от плеча | | 1 | | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра. | | | Комплексный. | | | | Текущий | |
| **МОДУЛЬ 3. Акробатика с элементами гимнастики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | | | | Техника безопасности. Подтягивание в висе. Подъем переворотом | | 1 | | | Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге. Изучение нового материала | | 1 | | | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | | | Изучение нового материала | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге | | 1 | | | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с 3 шагов разбег (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | |  | | | | | | Длинный кувырок с 3 шагов разбега. Равновесие | | 1 | | | Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Длинный кувырок, из упора присев стойка на руках и голове | | 1 | | | Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамье | | 1 | | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Упражнение на равновесие на скамье, бревне | | 1 | | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Упражнения на низкой перекладине. ОРУ | | 1 | | | Упражнения на низкой перекладине. ОРУ на месте. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Упражнение на низкой перекладине, ОРУ на месте | | 1 | | | Упражнения на низкой перекладине. ОРУ на месте. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Подтягивание в висе, подъем переворотом силой | | 1 | | | Подтягивание в висе.  Подъем переворотом силой (ОРУ на месте). Подъем переворотом махом (д) | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Подтягивание в висе, подъем переворотом махом | | 1 | | | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (ОРУ на месте). Подъем переворотом махом (д) | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Опорный прыжок через «козла» ОРУ | | 1 | | | Ору на месте. Опорный прыжок через «козла» согнув ноги. Подвижные игры | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамье | | 1 | | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Лазание по канату, в два приема | | 1 | | | ОРУ с предметами. Эстафета. Лазание по канату в два приема. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Опорный прыжок через «козла» ноги врозь | | 1 | | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Подвижные игры. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Подъем переворотом силой (М), махом (Д) | | 1 | | | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастических брусьях. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Лазание по канату, итоговое занятие по разделу | | 1 | | | Итоговое занятие по разделу. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
| **МОДУЛЬ 4. Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | |  | | | ТБ. Приёмы, передачи двумя руками | | 1 | | | ТБ. Приемы, передачи 2 руками снизу в парах. Правила игры и судейства в волейболе. Учебная игра | | | Изучение нового материала | | | | Текущий | |
|  |  | | | | |  | | | Приёмы, передачи двумя руками снизу в парах | | 1 | | | Приемы, передачи 2 руками снизу в парах. Учебная игра | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | |  | | | Прямая подача, индивидуальная работа с мячом. | | 1 | | | Прямая подача. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | | Учебно­-тренировочная  игра | | 1 | | | Учебно­-тренировочная игра. Эстафета. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | | 1 | | | Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямая подача. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | | Учебная игра | | 1 | | | Тестирование. Учебная игра. | | | Учетный | | | | Текущий | |
| **МОДУЛЬ 5. Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | |  | | Ведение мяча | | 1 | | | Инструктаж по ТБ, Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски б/б мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Учебная игра | | 1 | | | Стойка и передвижение игрока. Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Бросок двумя руками от головы | | 1 | | | Ведение мяча с изменением направлением и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы 2 руками после ловли. Игра в мини-баскетбол. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Штрафной бросок, подбор, добивание | | 1 | | | Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Позиционное нападение 5:0 | | 1 | | | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Броски по кольцу после ведения | | 1 | | | Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра в мини-баскетбол | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Быстрый прорыв | | 1 | | | Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Позиционное нападение 5:2. | | 1 | | | Позиционное нападение 5:2 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Быстрый прорыв | | 1 | | | Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Игра в позиционной атаке | | 1 | | | Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебно­-тренировочная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Передачи в движении | | 1 | | | Ведение мяча на месте.  Ловля мяча. Передачи в движение. Игра в мини-баскетбол 3 на 3 и 4 на 4. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Игра в мини­баскетбол | | 1 | | | Стойка и передвижение игра. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в круге. Бросок 2 руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Броски по кольцу после ведения | | 1 | | | Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра в мини-баскетбол. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Позиционное нападение 5:5. | | 1 | | | Позиционное нападение 5:5 с изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | | Комплексный | | | | Текущий | |
| **МОДУЛЬ 6. Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | |  | | | | Попеременный двухшажный ход | | 1 | | | Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Прохождение дистанции 3 км | | 1 | | | Подбор лыжного инвентаря. История развития лыжного спорта. Прохождение дистанции3 км. | | | Изучение нового материала | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Подъем «полуелочкой» | | 1 | | | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3км. | | | Изучение нового материала | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Торможение «плугом» | | 1 | | | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | | | Изучение нового материала | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Коньковый ход | | 1 | | | Совершенствование ЗУН Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Комплексный | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Спуск в горы | | 1 | | | Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4км. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Подъем в гору | | 1 | | | Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4км. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Попеременный двухшажный ход | | 1 | | | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременныйдвухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Попеременный двухшажный ход | | 1 | | | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Одновременный бесшажный ход | | 1 | | | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Коньковый ход | | 1 | | | Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Торможение «плугом» | | 1 | | | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Торможение «плугом» | | 1 | | | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Классический ход | | 1 | | | Классический ход. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Классический ход | | 1 | | | Классический ход.  Прохождения дистанции 5 км. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Лыжные гонки 1км. | | 1 | | | Использование лыжных ходов в лыжных гонках. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| **МОДУЛЬ 7. Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | |  | | | ТБ на уроках | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках. | | | | | Изучение нового материала | | Текущий | |
|  |  | | | | |  | | | Нападающий удар при встречных передачах | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | | | |  | | | Нападающий удар при встречных передачах | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | | | |  | | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | |  | | | | | Прямая подача | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача. Учебная игра. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | |  | | | | | Прямая подача | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача. Учебная игра. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | |  | | | | | Верхняя прямая подача | | 1 | | | Перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | |  | | | | | Верхняя прямая подача | | 1 | | | Перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | |  | | | | | Нападающий удар при встречных передачах | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | |  | | | | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Нападающий удар при встречных передачах | | 1 | | | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Учебная игра | | 1 | | | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Прием мяча снизу в группе | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | | |  | | | | Прием мяча снизу в группе | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | | | | | Совершенствование ЗУН | | Текущий | |
|  |  | | | | |  | | | Низкий старт | | 1 | | | Низкий старт до 30 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | | | Комбинированный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | |  | | | Низкий старт | | 1 | | | Низкий старт до 30 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | | | Комбинированный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | |  | | | Бег по дистанции | | 1 | | | Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | | Финиширование | | 1 | | | Бег в равномерном темпе 15 минут (д), 20 минут (м). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | | Преодоление вертикальных  препятствий | | 1 | | | Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | | Бег в равномерном темпе 15 мин. | | 1 | | | Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | | Бег на 1000 м. | | 1 | | | Низкий старт до30 метров. Бег на 1000 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | | Бег на результат 60м. | | 1 | | | Бег на результат на 60 метров. Специальные упражнения. Эстафетный бег. | | | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | | Преодоление  вертикальных  препятствий | | 1 | | | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | | | Учетный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Бег в равномерном темпе 15 минут. | | 1 | | | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | | | Учетный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Бег на результат 3000 м. (юноши), бег на результат 2000 м. (девочки) | | 1 | | | Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). | | | Учетный | | | | Текущий | |
|  |  | | | | | |  | | Подведение итогов учебного года | | 1 | | | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. | | | Учетный | | | | Текущий | |

**5. Лист корректировки календарно-тематического планирования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название**  **раздела, темы** | **Дата проведения**  **по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие**  **мероприятия** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |