

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОСКОВСКИЙ МУЗЫКАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«Рассмотрено»

Председатель МО

Григорьев М.С.
ФИО

Дата: *31.08.2016 г.*

«Согласовано»

Рук. струн. подраздел.

Баскова Е.Г.

Баскова Е.Г.

Дата: *31.08.2016 г.*

«Утверждено»

И.о. директора

Трикулич Т.А.

Трикулич Т.А.

Дата: *31.08.2016 г.*

**Поурочное планирование по предмету физическая культура
5-9 класс**

Учебник: Комплексная программа физического воспитания

Общее количество часов по плану: 68

Количество часов в неделю: 2

Учитель: Крыгина О.И.

Учебный год: 2016-2017

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 КЛАССЫ**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

1) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

2) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; **ОРУ** – общеразвивающие упражнения; **ТТД** – тактико-технические действия; **УП** – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; **ОФК** – основные физические качества; **РКК** – развитие координационных и кондиционных способностей.

| № п/п | Виды урока | Разделы программы | Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре | Темы уроков по классам | | | | Формы контроля | Оснащённость урока | Календарные сроки изучения | |
|-------|--------------|--|---|--|----------|----------|----------|----------------------------------|---|----------------------------|------|
| | | | | 5 – 6 классы | 7 классы | 8 классы | 9 классы | | | план | факт |
| 1 | В.У. Ф.М. | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи | | | | Фронтальный опрос | Инструкции и журнал по технике безопасности | Сентябрь | |
| 2 | С.У. Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спорт-площадка | Сентябрь. | |
| 3 | С.У. П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 30 метров (2 – 3 повторения) | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спорт-площадка | Сентябрь. | |
| 4 | С.У. П.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | | | | Корректировка техники исполнения | Перекладина, гимнастическая стенка | Сентябрь. | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------|--|-----------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|---|-----------|
| 5 | С.У. Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спорт-площадка | Сентябрь. |
| 6 | С.У. Г.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | Бег 60 метров (3 – 4 повторения) | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спорт-площадка | Сентябрь. |
| 7 | Н.У. Г.М. | Легкая атлетика (скорость) | Двигательные умения и навыки (ДУ) | Стартовые ускорения (4-5 повторений) | | Корректировка техники старта, бега | Беговая дорожка | Сентябрь. |
| | | | | 10-15 м; (высокий старт) | 15-20 м; (низкий старт) | | | |
| 8 | С.У. Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Бег на 1000 метров без учета времени | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка | Сентябрь. |
| 9 | У.У. Пе.М | Определение ОФК (скорость, сила) | Развитие ОФК | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина | Сентябрь. |
| 10 | У.У. Пе.М | Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд | | Фиксирование результата | Спортзал, маты, ЖУР | Сентябрь. |
| 11 | У.У. Ф.М. | Определение ОФК (выносливость) | Развитие ОФК | Бег 1000 метров с фиксированием результата | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|--|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------|
| 12 | У.У. Ф.М. Г.М. | Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества) | ОФК | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | | Фиксирование результата | Спорт-площадка, рулетка, ЖУР | Сентябрь. |
| 13 | Г.М. См.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Изучение | Закрепление | Совершенствование | Визуальная оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь |
| | | | | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и окрестными шагами в сторону | | | | | |
| 14 | П.М. См.У. | Футбол | 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 | | Визуальная оценка действий. | Футбольное поле, мячи | Октябрь |
| | | | | удары по катящемуся мячу, остановка мяча | остановка мяча ступней, подошвой, остановка опускающегося мяча | | | | |
| 15 | Г.М. С.У. Н.С. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии | Удары по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | | Оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь |
| 16 | П.М. С.У. | Легкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров | Низкий старт, бег с ускорением до 80-90 метров | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | Октябрь |
| 17 | П.М. С.У. Н.У. | Легкая атлетика (прыжки в высоту) | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Техника прыжка в высоту «ножницы» | | | Корректировка техники прыжка и высоту | Яма для прыжков и высоту, стойки, ЖУР | Октябрь |
| | | | | Обучение с 3-5 шагов разбега | Закрепление с 5-7 шагов разбега | Совершенствование с 7-9 шагов разбега | | | |
| 18. | П.М. С.У. | Легкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Бег на 60 метров на результат | Бег на 100 метров на результат | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Октябрь |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----------|--|--|---|--|--------------------------------------|------------------------------|---------|
| 19 | Г.М. Н.У. С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 20. | Г.М. Н.У. С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении | | | |
| 21 | Г.М. С.У. Н.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Броски мяча двумя руками с места | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | | | | |
| 22. | Г.М. Н.У. С.М. П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | Броски мяча в корзину | | | | |
| 23 | Г.М. Н.У. С.М. П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Вырывание, выбивание мяча | | | | | |
| 24. | Г.М. С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | | Игра в баскетбол по основным правилам | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 25 | Г.М. С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД и | Подвижные игры на базе баскетбола | | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, | Ноябрь. |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|----------|--|--|---|--|---|----------------------------------|-----------------------------|----------|
| | | | спортиграх | | | | | мячи | | |
| 26 | И.М. Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | | | | | | |
| 27 | И.М. Г.М. Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку | | | | | | |
| 28 | И.М. Г.М. Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. Декабрь. | |
| 29 | Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | | Закрепление | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки | Технике нижней подачи через сетку | Нижней подачи, приём подачи | Нижней подачи, подача в заданную часть площадки | | | |
| 30 | И.М. Н.У. С.У. См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | | | | | | |
| 31 | И.М. Н.У. С.У. См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|--|---|--|---------------------------------|--|--|--------------------|
| 32 | И.М. Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Основных элементов перемещений и владения мячом. | | | | | |
| 33 | И.М. Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Тактика позиционного нападения без изменения позиций | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | Игра в нападения в третьей зоне | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | игроков (6:0) | | | | | |
| 34. | Ф.М. Н.У. С.У. | ОЗ. Подвижные игры | ФК человека и общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | | | Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры. | Волейбольная площадка, мячи | Равномерный бег |
| 35. | У.У. Ф.М. | Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности профилактики травматизма | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте; лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи | | | Фронтальный опрос, практические умения | Инструкции, журнал по технике безопасности | Январь. |
| 36 | С.У. Г.М. П.М. | ОРУ (выносливость) | РКК | ОРУ с повышенной амплитудой движений | | | Корректировка движений | Стойки, гимнастические скамейки | Январь. |
| 37 | Ф.М. Н.У. С.У. П.М. | ОЗ. ОРУ (координация, выносливость) | ФК человека и общества, РКК | Теория: «Рациональное питание». Комбинации из: Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке | | | Фронтальный опрос, Индивидуализация нагрузки | УП, спортзал | Январь. Январь. |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|----------------------------------|--|--|--|---|---|-------------------------------------|----------|
| 38 | С.У. П.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Закрепление | | Совершенствование | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, канат, маты | Январь. |
| | | | | Лазание по канату на количество повторений | | | | | |
| 39 | С.У. П.М. | ОРУ (сила) | РКК | Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплексе упражнений у гимнастической стенки | | | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, гимнастическая стенка | Январь. |
| 40 | С.У. У.У. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора) | Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора) | | Фиксирование результата | Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР | Январь. |
| 41 | С.У. Г.М. Н.У. | Игра на базе баскетбола | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи | Январь. |
| | | | | Игра в «Стритбол» | | | | | |
| 42 | Г.М. С.У. | Игра на базе баскетбола | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в «Стритбол» | | | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи | Январь. |
| 43 | П.М. У.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров | Метание малого мяча в цель с 9-10 метров | | Корректировка техники метания | Мишень, малые мячи | Январь. |
| 44 | У.У. Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Волейбол по упрощенным правилам | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи | Январь. |
| 45 | Ф.М. У.У. | ОЗ. | ФК человека и общества | Теория: «Оказание первой помощи» | | | Оценка практических умений | УП, шины, жгут, бинты | Январь. |
| 46. | И.М. С.У. Н.У. | Гимнастика с основами акробатики | Организация приемов и команд | Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на | Закрепление, совершенствование; выполнение строевых команд | Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3, 4 в | Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд | УП, шины, бинт, жгут, спортзал | Февраль. |

| | | | | месте | | движении | | | |
|-------|----------------------|--|---|--|---|-----------------|-------------------------------|---|--------|
| 47 | Г.М. С.У. | Лёгкая атлетика (выносливость) | ДУ и навыки в лёгкой атлетике | Бег 1000 метров | Бег 1500 метров | Бег 2000 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Апрель |
| 48 | П.М. С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность | | Корректировка техники метания | Сектор для метания малого мяча и гранаты | Апрель |
| 49-50 | П.М. С.У. У.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по метанию малого мяча на дальность | Учётный урок по метанию гранаты на дальность | | Фиксирование результата | Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР | Апрель |
| 51 | Г.М. У.У. С.У. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки в лёгкой атлетике | Учётный урок, бег на 60 метров | Учётный урок, бег на 100 метров | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Апрель |
| 51-52 | П.М. У.У. С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ОФК | Учётный урок по прыжкам в длину с места | | | Фиксирование результата | Измерительная рулетка, ЖУР | Май |
| 53 | И.М. У.У. С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д) | | | Фиксирование результата | Перекладина, ЖУР | Май |
| 54-55 | И.М. У.У. С.У. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | | Фиксирование результата | Гимнастический мат, секундомер, ЖУР | Май |
| 56 | Г. М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие | Учётный урок по бегу на 1000 метров | | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, | Май |

| | | | | | | | | |
|-----------|----------------------------------|--|---|---|---|----------------------------|--|-----|
| | У. У. С. У. | вость) | ОФК | | | | секундо- мер, ЖУР | |
| 57-58 | И. М. У. У. С. У. | ОРУ (гиб- кость) | Развитие ОФК | Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | | Фиксирование результата | Гимнасти- ческий мат, ли- нейка, ЖУР | Май |
| 59- 60 | Г.М. У.У. С.У. | ОРУ (коор- динация) | Развитие ОФК | Учётный урок: упражнения на координацию. Челноч- ный бег 3x10 метров | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундо- мер, ЖУР | Май |
| 61 | П.М. С.У. | ОРУ (атле- тическая гимнастика) | ОФК | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на па- раллельных брусьях | | Фиксирование результата | Брусья | Май |
| 62 | Г.М. У.У. С.У. | Легкая атле- тика (ско- ростная вы- носливость) | ДУ и навы- ки, основ- ные ТТД в лёгкой ат- летике | Закрепление бега на 400 метров | Совершенствование бега на 800 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундо- мер, ЖУР | Май |
| 63 | П.М. С.У. | ОРУ (атле- тическая гимнастика) | ОФК | Закрепление бега на 400 метров | Совершенствование бега на 800 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундо- мер, ЖУР | Май |
| 64 | Г.М. У.У. С.У. | ОРУ (коор- динация) | ОФК | Закрепление бега на 400 метров | Совершенствование бега на 800 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундо- мер, ЖУР | Май |
| 65 | П.М. С.У. | Легкая атле- тика (ско- ростная вы- носливость) | ОФК | Закрепление бега на 400 метров | Совершенствование бега на 800 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундо- мер, ЖУР | Май |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------|---|-----|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-----|
| 66 | Г.М. У.У. С.У. | Бег 30 метров | ОФК | Закрепление бега на 400 метров | Совершенствование бега на 800 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май |
| 67 | П.М. С.У. | Легкая атлетика (скоростная выносливость) | ОФК | Закрепление бега на 400 метров | Совершенствование бега на 800 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май |
| 68 | Г.М. У.У. С.У. | Кросс | ОФК | Закрепление бега на 400 метров | Совершенствование бега на 800 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май |