**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 5–9 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени
реализации программного материала
по физической культуре (5–9 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 93 | 93 | 93 | 93 | 93 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры баскетбол (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка (коньки) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2 | **Вариативная часть** | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2.1 | Плавание  | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1.** **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* 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 организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* 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.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* 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.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Плавание.** Правила и организация занятий на воде по плаванию. Техника безопасности при проведении занятий. Значение плавания в жизни человека. Оказание первой помощи.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**НОРМАТИВЫ ПО КЛАССАМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| НОРМАТИВ  | КЛАСС | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ  |
|  | **6 класс** | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м  |  | 10.0 | 10.6 | 10.8 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м  |  | 5,00 м | 5,30 м | 6,00 м | 5,30 м | 6,00 м | 6,20 м |
| Бег 2000 м  |  | 10,30 м |  |  | 14,00 м |  |  |
|  | **7 класс** |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м  |  | 9,5 | 9,8 | 10,2 | 9,8 | 10,4 | 10,9 |
| Бег 1000 м  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину  |  | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,40 | 3,20 | 3,00 |
| Подтягивание  |  | 8 | 6 | 3 | 19 | 15 | 8 |
| Метание мяча  |  | 35 | 30 | 28 | 28 | 24 | 20 |
|  | **8 класс** |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м  |  | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Бег 1500 м  |  |  |  |  | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Бег 2000 м  |  | 9,00 | 9,30 | 10,00 |  |  |  |
| Бег 3 км |  | 16,00 |  |  | 19,00 |  |  |
| Прыжок в длину  |  | 4,00 | 3,80 | 3,60 | 3,70 | 3,40 | 3,20 |
| Подтягивание  |  | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |
| Метание мяча  |  | 40 | 35 | 31 | 35 | 30 | 28 |
|  | **9 класс** |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м  |  | 8,6 | 8,9 | 9,1 | 9,1 | 9,3 | 9,7 |
| Бег 1500 м  |  |  |  |  | 7,30 | 8,30 | 9,00 |
| Бег 2000 м  |  | 8,30 | 9,00 | 9,20 | 10,00 | 11,30 | 12,30 |
| Бег 3 км |  | 16,00 | 17,00 | 18,00 |  |  |  |
| Прыжок в длину  |  | 4,20 | 4,00 | 3,80 | 3,80 | 3,60 | 3,40 |
| Подтягивание  |  | 10 | 8 | 6 | 16 | 12 | 8 |
| Метание мяча  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню подготовленности** | **вид контроля** | **Д/з**  | **Дата проведения**  |
| **По плану**  | **По факт** |
| **5а**  | **5б** | **5в** | **5г** | **5а** | **5б** | **5в** | **5г** |
|  |  | **1 четверть**  | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика**  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Бег до 2000 м в заданном темпе. | 1 | Уметь:Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | 2 | Высокий старт Бег 30 м. Игра «Футбол» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | 3 | Бег 30 метров на результат. Метание мяча с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | 4 | Бег 1 км. Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 5 | Бег 60 м. Метание мяча. Круговая эстафета. | **1** | Уметь Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 6 | Метание мяча. Тест: 6 мин.бег. Игра « Знамёна» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | 7 | Метание мяча на результат. Тест: бег 3\*10 м  | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **8** | 8 | Бег 2000 м без учёта времени. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **9** | 9 | Прыжок в высоту с разбега. Игр «Пустое место» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **10** | 10 | Прыжок в высоту. Тест: на силу (подтягивание). | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **11** | 11 | Техника прыжка в высоту. Игра «Третий лишний» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **12** | 12 | Тест на гибкость. Игра «Перестрелка» | **1** | Уметь: выполнять тест на гибкость  | текущий |  |  |
| **13** | 13 | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью,  | текущий |  |  |
| **14** | 14 | Бросок мяча на точность в горизонтальную цельПодвижные игры « Гуси – лебеди», «Знамёна». | **1** | Уметь: точно выполнять бросок  | текущий |  |  |
| **15** | 15 | Игры- эстафеты. | **1** | Уметь:бегать с мак. скоростью | текущий |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ****(Волейбол)** | **6** |  |  |  |  |
| **16** | 1 | Техника безопасности во время занятий играми. Стойки и перемещения. | 1 | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **17** | 2 | Передачи мяча снизу и сверху над собой. | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **18** | 3 | Передачи мяча в парах | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **19** | 4 | Передачи мяча в перемещенииИгра в пионербол | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **20** | 5 | Прием и передачиПодача мяча через сетку | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **21** | 6 | Прием и передачи Подача мяча | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
|  |  | **ПЛАВАНИЕ**  | **6** |  |  |  |  |
| **22** | 1 | ТБ на занятиях по плаванию. Дыхательные упражнения  | **1** | Уметь: дыхательные упр., вдох и выдох в воду  | текущий |  |  |
| **23** | **2** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения  | текущий |  |  |
| **24** | **3** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **25** | **4** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **26** | **5** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **27** | **6** | Прикладное плавание  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |  |  |
|  |  | ПЛАВАНИЕ | **3** |  |  |  |  |
| **28** | **1** | ТБ на занятиях плавания. Освоение с водой. Дыхательные упражнения  |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **29** | **2** | Работа рук, ног способом кроль. |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **30** | **3** | Дистанция 25 м кролем учет  |  | Уметь: технику выполнения | Учётный  |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | **18** |  |  |  |  |
| **31** | **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **32** | **2** | Акробатика. Кувырки назад, вперед. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **33** | **3** | Акробатика Кувырки назад, вперед | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **34** | **4** | Стойка на лопатках, мост.Техника кувырка назад | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **35** | **5** | Упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **36** | **6** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **37** | **7** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **38** | **8** | Висы на перекладине.Перелазанье через препятствия | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **39** | **9** | Акробатическая комбинация  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **40** | **10** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **41** | **11** | Лазанье по канату - учёт | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **42** | **12** | Опорный прыжок через козла | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **43** | **13** | Акробатическая комбинация- учёт. Игра « Товарищ и командир». | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **44** | **14** | Мальчики-Висы и упоры. Девочки-упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **45** | **15** | Опорный прыжок – учёт. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **46** | **16** | Упражнение на брусьях. Преодоление гимнастической полосы препятствий | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **47** | **17** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **48** | **18** | Комбинация на брусьях  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | **20** |  |  |  |  |
| **49** |  | Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. | **1** | Уметь: строевые упр., подбор инвентаря  | текущий |  |  |
| **50** |  | Скользящий шаг без палок. | **1** | Уметь скользящий шаг | текущий |  |  |
| **51** |  | Прохождение дистанции до 1 км. скользящим шагом с палками. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции  | текущий |  |  |
| **52** |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты  | текущий |  |  |
| **53** |  | Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты | текущий |  |  |
| **54** |  | Одновременный двухшажный ход. Игра «Веер». | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **55** |  | Одновременный двухшажный ход. | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **56** |  | Попеременный двухшажный ход –учёт. | **1** | Уметь: попеременный ход | Учётный  |  |  |
| **57** |  | Равномерное прохождение дистанции до 2 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **58** |  | Темповая ходьба до 1,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **59** |  | Повторные прохождения отрезков 200-300м. Эстафеты. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **60** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **61** |  | Спуск с горы в низкой стойке. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **62** |  | Спуск с горы в основной стойке. Торможение плугом. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **63** |  | Попеременный двухшажный ход до 2,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **64** |  | Спуск с горы, торможение упором. Подъём в гору ёлочкой – учёт. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **65** |  | Спуск с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **66** |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. попеременным двухшажным ходом. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **67** |  | Одновременный одношажный ход. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **68** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
|  |  | **КОНЬКИ**  | **10** |  |  |  |  |
| **69** | **1** | ТБ во время занятий конькобежным спортом | **1** | Уметь:тех.элементы | Текущий  |  |  |
| **70** | **2** | Повороты на местеПередвижения по кругу  | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **71** | **3** | Повороты на местеПередвижения по кругу | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **72** | **4** | Прохождение дистанции 800 м | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **73** | **5** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Текущий  |  |  |
| **74** | **6** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **75** | **7** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **76** | **8** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Учётный  |  |  |
| **77** | **9** | Прохождение дистанции спиной вперед  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **78** | **10** | Прохождение дистанции 300 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
|  |  | **4 четверть**  | **24** |  |  |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Баскетбол)** | **12** |  |  |  |  |
| **79** | **1** | Техника безопасности во время занятий играми.Ловля и передача мяча в парах | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **80** | **2** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **81** | **3** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **82** | **4** | Ведение мяча на месте | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **83** | **5** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **84** | **6** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **85** | **7** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий |  |  |
| **86** | **8** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **87** | **9** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **88** | **10** | Броски в кольцо по точкам | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **89** | **11** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **90** | **12** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  | **12** |  |  |  |  |
| **91** | **1** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **92** | **2** | Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **93** | **3** | Прыжок в высоту- учёт | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |
| **94** | **4** | Бег в равномерном темпе до 2000 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **95** | **5** | Бег на скорость 60 м. Игра «Пустое место». Тест: подтягивание. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **96** | **6** |  Бег 60 м Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **97** | **7** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок | текущий |  |  |
| **98** | **8** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок  | текущий |  |  |
| **99** | **9** | Метание мяча на дальность.  | **1** | Уметь:метание мяча  | Учётный  |  |  |
| **100** | **10** | Прыжок в длину на результат. | **1** | Уметь: прыжок в длину | текущий |  |  |
| **101** | **11** | Бег 1500 м без учета времени. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **102** | **12** | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню подготовленности** | **вид контроля** | **Д/з**  | **Дата проведения**  |
| **По плану**  | **По факт** |
|  |  |
|  |  | **1 четверть**  | **27** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика**  | **15** |  |  |  |  |  |
| **1** | 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Бег до 2000 м в заданном темпе. | 1 | Уметь:Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **2** | 2 | Высокий старт Бег 30 м. Игра «Футбол» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **3** | 3 | Бег 30 метров на результат. Метание мяча с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **4** | 4 | Бег 1 км. Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **5** | 5 | Бег 60 м. Метание мяча. Круговая эстафета. | **1** | Уметь Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **6** | 6 | Метание мяча. Тест: 6 мин.бег. Игра « Знамёна» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **7** | 7 | Метание мяча на результат. Тест: бег 3\*10 м  | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **8** | 8 | Бег 2000 м без учёта времени. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **9** | 9 | Прыжок в высоту с разбега. Игр «Пустое место» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **10** | 10 | Прыжок в высоту. Тест: на силу (подтягивание). | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **11** | 11 | Техника прыжка в высоту. Игра «Третий лишний» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **12** | 12 | Тест на гибкость. Игра «Перестрелка» | **1** | Уметь: выполнять тест на гибкость  | текущий |  |  |
| **13** | 13 | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью,  | текущий |  |  |
| **14** | 14 | Бросок мяча на точность в горизонтальную цельПодвижные игры « Гуси – лебеди», «Знамёна». | **1** | Уметь: точно выполнять бросок  | текущий |  |  |
| **15** | 15 | Игры- эстафеты. | **1** | Уметь:бегать с мак. скоростью | текущий |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ****(Волейбол)** | **6** |  |  |  |  |
| **16** | 1 | Техника безопасности во время занятий играми. Стойки и перемещения. | 1 | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **17** | 2 | Передачи мяча снизу и сверху над собой. | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **18** | 3 | Передачи мяча в парах | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **19** | 4 | Передачи мяча в перемещенииИгра в пионербол | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **20** | 5 | Прием и передачиПодача мяча через сетку | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **21** | 6 | Прием и передачи Подача мяча | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
|  |  | **ПЛАВАНИЕ**  | **6** |  |  |  |  |
| **22** | 1 | ТБ на занятиях по плаванию. Дыхательные упражнения  | **1** | Уметь: дыхательные упр., вдох и выдох в воду  | текущий |  |  |
| **23** | **2** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения  | текущий |  |  |
| **24** | **3** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **25** | **4** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **26** | **5** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **27** | **6** | Прикладное плавание  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |  |  |
|  |  | ПЛАВАНИЕ | **3** |  |  |  |  |
| **28** | **1** | ТБ на занятиях плавания. Освоение с водой. Дыхательные упражнения  |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **29** | **2** | Работа рук, ног способом кроль. |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **30** | **3** | Дистанция 25 м кролем учет  |  | Уметь: технику выполнения | Учётный  |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | **18** |  |  |  |  |
| **31** | **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **32** | **2** | Акробатика. Кувырки назад, вперед. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **33** | **3** | Акробатика Кувырки назад, вперед | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **34** | **4** | Стойка на лопатках, мост.Техника кувырка назад | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **35** | **5** | Упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **36** | **6** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **37** | **7** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **38** | **8** | Висы на перекладине.Перелазанье через препятствия | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **39** | **9** | Акробатическая комбинация  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **40** | **10** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **41** | **11** | Лазанье по канату - учёт | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **42** | **12** | Опорный прыжок через козла | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **43** | **13** | Акробатическая комбинация- учёт. Игра « Товарищ и командир». | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **44** | **14** | Мальчики-Висы и упоры. Девочки-упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **45** | **15** | Опорный прыжок – учёт. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **46** | **16** | Упражнение на брусьях. Преодоление гимнастической полосы препятствий | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **47** | **17** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **48** | **18** | Комбинация на брусьях  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | **20** |  |  |  |  |
| **49** |  | Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. | **1** | Уметь: строевые упр., подбор инвентаря  | текущий |  |  |
| **50** |  | Скользящий шаг без палок. | **1** | Уметь скользящий шаг | текущий |  |  |
| **51** |  | Прохождение дистанции до 1 км. скользящим шагом с палками. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции  | текущий |  |  |
| **52** |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты  | текущий |  |  |
| **53** |  | Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты | текущий |  |  |
| **54** |  | Одновременный двухшажный ход. Игра «Веер». | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **55** |  | Одновременный двухшажный ход. | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **56** |  | Попеременный двухшажный ход –учёт. | **1** | Уметь: попеременный ход | Учётный  |  |  |
| **57** |  | Равномерное прохождение дистанции до 2 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **58** |  | Темповая ходьба до 1,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **59** |  | Повторные прохождения отрезков 200-300м. Эстафеты. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **60** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **61** |  | Спуск с горы в низкой стойке. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **62** |  | Спуск с горы в основной стойке. Торможение плугом. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **63** |  | Попеременный двухшажный ход до 2,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **64** |  | Спуск с горы, торможение упором. Подъём в гору ёлочкой – учёт. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **65** |  | Спуск с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **66** |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. попеременным двухшажным ходом. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **67** |  | Одновременный одношажный ход. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **68** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
|  |  | **КОНЬКИ**  | **10** |  |  |  |  |
| **69** | **1** | ТБ во время занятий конькобежным спортом | **1** | Уметь:тех.элементы | Текущий  |  |  |
| **70** | **2** | Повороты на местеПередвижения по кругу  | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **71** | **3** | Повороты на местеПередвижения по кругу | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **72** | **4** | Прохождение дистанции 800 м | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **73** | **5** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Текущий  |  |  |
| **74** | **6** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **75** | **7** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **76** | **8** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Учётный  |  |  |
| **77** | **9** | Прохождение дистанции спиной вперед  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **78** | **10** | Прохождение дистанции 300 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
|  |  | **4 четверть**  | **24** |  |  |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Баскетбол)** | **12** |  |  |  |  |
| **79** | **1** | Техника безопасности во время занятий играми.Ловля и передача мяча в парах | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **80** | **2** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **81** | **3** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **82** | **4** | Ведение мяча на месте | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **83** | **5** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **84** | **6** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **85** | **7** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий |  |  |
| **86** | **8** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **87** | **9** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **88** | **10** | Броски в кольцо по точкам | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **89** | **11** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **90** | **12** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  | **12** |  |  |  |  |
| **91** | **1** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **92** | **2** | Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **93** | **3** | Прыжок в высоту- учёт | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |
| **94** | **4** | Бег в равномерном темпе до 2000 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **95** | **5** | Бег на скорость 60 м. Игра «Пустое место». Тест: подтягивание. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **96** | **6** |  Бег 60 м Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **97** | **7** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок | текущий |  |  |
| **98** | **8** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок  | текущий |  |  |
| **99** | **9** | Метание мяча на дальность.  | **1** | Уметь:метание мяча  | Учётный  |  |  |
| **100** | **10** | Прыжок в длину на результат. | **1** | Уметь: прыжок в длину | текущий |  |  |
| **101** | **11** | Бег 1500 м без учета времени. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **102** | **12** | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню подготовленности** | **вид контроля** | **Д/з**  | **Дата проведения**  |
| **По плану**  | **По факт** |
|  |  |
|  |  | **1 четверть**  | **27** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика**  | **15** |  |  |  |  |  |
| **1** | 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Бег до 2000 м в заданном темпе. | 1 | Уметь:Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **2** | 2 | Высокий старт Бег 30 м. Игра «Футбол» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **3** | 3 | Бег 30 метров на результат. Метание мяча с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **4** | 4 | Бег 1 км. Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **5** | 5 | Бег 60 м. Метание мяча. Круговая эстафета. | **1** | Уметь Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **6** | 6 | Метание мяча. Тест: 6 мин.бег. Игра « Знамёна» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |
| **7** | 7 | Метание мяча на результат. Тест: бег 3\*10 м  | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **8** | 8 | Бег 2000 м без учёта времени. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **9** | 9 | Прыжок в высоту с разбега. Игр «Пустое место» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **10** | 10 | Прыжок в высоту. Тест: на силу (подтягивание). | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **11** | 11 | Техника прыжка в высоту. Игра «Третий лишний» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **12** | 12 | Тест на гибкость. Игра «Перестрелка» | **1** | Уметь: выполнять тест на гибкость  | текущий |  |  |
| **13** | 13 | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью,  | текущий |  |  |
| **14** | 14 | Бросок мяча на точность в горизонтальную цельПодвижные игры « Гуси – лебеди», «Знамёна». | **1** | Уметь: точно выполнять бросок  | текущий |  |  |
| **15** | 15 | Игры- эстафеты. | **1** | Уметь:бегать с мак. скоростью | текущий |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ****(Волейбол)** | **6** |  |  |  |  |
| **16** | 1 | Техника безопасности во время занятий играми. Стойки и перемещения. | 1 | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **17** | 2 | Передачи мяча снизу и сверху над собой. | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **18** | 3 | Передачи мяча в парах | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **19** | 4 | Передачи мяча в перемещенииИгра в пионербол | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **20** | 5 | Прием и передачиПодача мяча через сетку | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **21** | 6 | Прием и передачи Подача мяча | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
|  |  | **ПЛАВАНИЕ**  | **6** |  |  |  |  |
| **22** | 1 | ТБ на занятиях по плаванию. Дыхательные упражнения  | **1** | Уметь: дыхательные упр., вдох и выдох в воду  | текущий |  |  |
| **23** | **2** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения  | текущий |  |  |
| **24** | **3** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **25** | **4** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **26** | **5** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **27** | **6** | Прикладное плавание  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |  |  |
|  |  | ПЛАВАНИЕ | **3** |  |  |  |  |
| **28** | **1** | ТБ на занятиях плавания. Освоение с водой. Дыхательные упражнения  |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **29** | **2** | Работа рук, ног способом кроль. |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **30** | **3** | Дистанция 25 м кролем учет  |  | Уметь: технику выполнения | Учётный  |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | **18** |  |  |  |  |
| **31** | **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **32** | **2** | Акробатика. Кувырки назад, вперед. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **33** | **3** | Акробатика Кувырки назад, вперед | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **34** | **4** | Стойка на лопатках, мост.Техника кувырка назад | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **35** | **5** | Упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **36** | **6** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **37** | **7** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **38** | **8** | Висы на перекладине.Перелазанье через препятствия | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **39** | **9** | Акробатическая комбинация  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **40** | **10** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **41** | **11** | Лазанье по канату - учёт | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **42** | **12** | Опорный прыжок через козла | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **43** | **13** | Акробатическая комбинация- учёт. Игра « Товарищ и командир». | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **44** | **14** | Мальчики-Висы и упоры. Девочки-упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **45** | **15** | Опорный прыжок – учёт. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **46** | **16** | Упражнение на брусьях. Преодоление гимнастической полосы препятствий | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **47** | **17** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **48** | **18** | Комбинация на брусьях  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | **20** |  |  |  |  |
| **49** |  | Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. | **1** | Уметь: строевые упр., подбор инвентаря  | текущий |  |  |
| **50** |  | Скользящий шаг без палок. | **1** | Уметь скользящий шаг | текущий |  |  |
| **51** |  | Прохождение дистанции до 1 км. скользящим шагом с палками. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции  | текущий |  |  |
| **52** |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты  | текущий |  |  |
| **53** |  | Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты | текущий |  |  |
| **54** |  | Одновременный двухшажный ход. Игра «Веер». | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **55** |  | Одновременный двухшажный ход. | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **56** |  | Попеременный двухшажный ход –учёт. | **1** | Уметь: попеременный ход | Учётный  |  |  |
| **57** |  | Равномерное прохождение дистанции до 2 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **58** |  | Темповая ходьба до 1,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **59** |  | Повторные прохождения отрезков 200-300м. Эстафеты. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **60** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **61** |  | Спуск с горы в низкой стойке. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **62** |  | Спуск с горы в основной стойке. Торможение плугом. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **63** |  | Попеременный двухшажный ход до 2,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **64** |  | Спуск с горы, торможение упором. Подъём в гору ёлочкой – учёт. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **65** |  | Спуск с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **66** |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. попеременным двухшажным ходом. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **67** |  | Одновременный одношажный ход. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **68** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
|  |  | **КОНЬКИ**  | **10** |  |  |  |  |
| **69** | **1** | ТБ во время занятий конькобежным спортом | **1** | Уметь:тех.элементы | Текущий  |  |  |
| **70** | **2** | Повороты на местеПередвижения по кругу  | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **71** | **3** | Повороты на местеПередвижения по кругу | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **72** | **4** | Прохождение дистанции 800 м | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **73** | **5** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Текущий  |  |  |
| **74** | **6** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **75** | **7** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **76** | **8** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Учётный  |  |  |
| **77** | **9** | Прохождение дистанции спиной вперед  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **78** | **10** | Прохождение дистанции 300 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
|  |  | **4 четверть**  | **24** |  |  |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Баскетбол)** | **12** |  |  |  |  |
| **79** | **1** | Техника безопасности во время занятий играми.Ловля и передача мяча в парах | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **80** | **2** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **81** | **3** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **82** | **4** | Ведение мяча на месте | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **83** | **5** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **84** | **6** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **85** | **7** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий |  |  |
| **86** | **8** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **87** | **9** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **88** | **10** | Броски в кольцо по точкам | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **89** | **11** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **90** | **12** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  | **12** |  |  |  |  |
| **91** | **1** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **92** | **2** | Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **93** | **3** | Прыжок в высоту- учёт | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |
| **94** | **4** | Бег в равномерном темпе до 2000 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **95** | **5** | Бег на скорость 60 м. Игра «Пустое место». Тест: подтягивание. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **96** | **6** |  Бег 60 м Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **97** | **7** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок | текущий |  |  |
| **98** | **8** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок  | текущий |  |  |
| **99** | **9** | Метание мяча на дальность.  | **1** | Уметь:метание мяча  | Учётный  |  |  |
| **100** | **10** | Прыжок в длину на результат. | **1** | Уметь: прыжок в длину | текущий |  |  |
| **101** | **11** | Бег 1500 м без учета времени. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **102** | **12** | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню подготовленности** | **вид контроля** | **Д/з**  | **Дата проведения**  |
| **По плану**  | **По факт** |
|  **8а** | **8б** | **8в** | **8а** | **8б** | **8в** |
|  |  | **1 четверть**  | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика**  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Бег до 2000 м в заданном темпе. | 1 | Уметь:Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | 2 | Высокий старт Бег 30 м. Игра «Футбол» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | 3 | Бег 30 метров на результат. Метание мяча с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | 4 | Бег 1 км. Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 5 | Бег 60 м. Метание мяча. Круговая эстафета. | **1** | Уметь Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 6 | Метание мяча. Тест: 6 мин.бег. Игра « Знамёна» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | 7 | Метание мяча на результат. Тест: бег 3\*10 м  | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **8** | 8 | Бег 2000 м без учёта времени. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **9** | 9 | Прыжок в высоту с разбега. Игр «Пустое место» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **10** | 10 | Прыжок в высоту. Тест: на силу (подтягивание). | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **11** | 11 | Техника прыжка в высоту. Игра «Третий лишний» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **12** | 12 | Тест на гибкость. Игра «Перестрелка» | **1** | Уметь: выполнять тест на гибкость  | текущий |  |  |
| **13** | 13 | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью,  | текущий |  |  |
| **14** | 14 | Бросок мяча на точность в горизонтальную цельПодвижные игры « Гуси – лебеди», «Знамёна». | **1** | Уметь: точно выполнять бросок  | текущий |  |  |
| **15** | 15 | Игры- эстафеты. | **1** | Уметь:бегать с мак. скоростью | текущий |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ****(Волейбол)** | **6** |  |  |  |  |
| **16** | 1 | Техника безопасности во время занятий играми. Стойки и перемещения. | 1 | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **17** | 2 | Передачи мяча снизу и сверху над собой. | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **18** | 3 | Передачи мяча в парах | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **19** | 4 | Передачи мяча в перемещенииИгра в пионербол | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **20** | 5 | Прием и передачиПодача мяча через сетку | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **21** | 6 | Прием и передачи Подача мяча | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
|  |  | **ПЛАВАНИЕ**  | **6** |  |  |  |  |
| **22** | 1 | ТБ на занятиях по плаванию. Дыхательные упражнения  | **1** | Уметь: дыхательные упр., вдох и выдох в воду  | текущий |  |  |
| **23** | **2** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения  | текущий |  |  |
| **24** | **3** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **25** | **4** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **26** | **5** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **27** | **6** | Прикладное плавание  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |  |  |
|  |  | ПЛАВАНИЕ | **3** |  |  |  |  |
| **28** | **1** | ТБ на занятиях плавания. Освоение с водой. Дыхательные упражнения  |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **29** | **2** | Работа рук, ног способом кроль. |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **30** | **3** | Дистанция 25 м кролем учет  |  | Уметь: технику выполнения | Учётный  |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | **18** |  |  |  |  |
| **31** | **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **32** | **2** | Акробатика. Кувырки назад, вперед. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **33** | **3** | Акробатика Кувырки назад, вперед | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **34** | **4** | Стойка на лопатках, мост.Техника кувырка назад | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **35** | **5** | Упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **36** | **6** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **37** | **7** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **38** | **8** | Висы на перекладине.Перелазанье через препятствия | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **39** | **9** | Акробатическая комбинация  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **40** | **10** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **41** | **11** | Лазанье по канату - учёт | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **42** | **12** | Опорный прыжок через козла | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **43** | **13** | Акробатическая комбинация- учёт. Игра « Товарищ и командир». | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **44** | **14** | Мальчики-Висы и упоры. Девочки-упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **45** | **15** | Опорный прыжок – учёт. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **46** | **16** | Упражнение на брусьях. Преодоление гимнастической полосы препятствий | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **47** | **17** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **48** | **18** | Комбинация на брусьях  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | **20** |  |  |  |  |
| **49** |  | Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. | **1** | Уметь: строевые упр., подбор инвентаря  | текущий |  |  |
| **50** |  | Скользящий шаг без палок. | **1** | Уметь скользящий шаг | текущий |  |  |
| **51** |  | Прохождение дистанции до 1 км. скользящим шагом с палками. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции  | текущий |  |  |
| **52** |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты  | текущий |  |  |
| **53** |  | Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты | текущий |  |  |
| **54** |  | Одновременный двухшажный ход. Игра «Веер». | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **55** |  | Одновременный двухшажный ход. | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **56** |  | Попеременный двухшажный ход –учёт. | **1** | Уметь: попеременный ход | Учётный  |  |  |
| **57** |  | Равномерное прохождение дистанции до 2 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **58** |  | Темповая ходьба до 1,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **59** |  | Повторные прохождения отрезков 200-300м. Эстафеты. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **60** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **61** |  | Спуск с горы в низкой стойке. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **62** |  | Спуск с горы в основной стойке. Торможение плугом. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **63** |  | Попеременный двухшажный ход до 2,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **64** |  | Спуск с горы, торможение упором. Подъём в гору ёлочкой – учёт. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **65** |  | Спуск с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **66** |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. попеременным двухшажным ходом. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **67** |  | Одновременный одношажный ход. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **68** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
|  |  | **КОНЬКИ**  | **10** |  |  |  |  |
| **69** | **1** | ТБ во время занятий конькобежным спортом | **1** | Уметь:тех.элементы | Текущий  |  |  |
| **70** | **2** | Повороты на местеПередвижения по кругу  | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **71** | **3** | Повороты на местеПередвижения по кругу | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **72** | **4** | Прохождение дистанции 800 м | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **73** | **5** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Текущий  |  |  |
| **74** | **6** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **75** | **7** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **76** | **8** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Учётный  |  |  |
| **77** | **9** | Прохождение дистанции спиной вперед  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **78** | **10** | Прохождение дистанции 300 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
|  |  | **4 четверть**  | **24** |  |  |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Баскетбол)** | **12** |  |  |  |  |
| **79** | **1** | Техника безопасности во время занятий играми.Ловля и передача мяча в парах | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **80** | **2** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **81** | **3** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **82** | **4** | Ведение мяча на месте | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **83** | **5** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **84** | **6** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **85** | **7** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий |  |  |
| **86** | **8** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **87** | **9** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **88** | **10** | Броски в кольцо по точкам | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **89** | **11** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **90** | **12** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  | **12** |  |  |  |  |
| **91** | **1** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **92** | **2** | Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **93** | **3** | Прыжок в высоту- учёт | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |
| **94** | **4** | Бег в равномерном темпе до 2000 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **95** | **5** | Бег на скорость 60 м. Игра «Пустое место». Тест: подтягивание. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **96** | **6** |  Бег 60 м Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **97** | **7** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок | текущий |  |  |
| **98** | **8** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок  | текущий |  |  |
| **99** | **9** | Метание мяча на дальность.  | **1** | Уметь:метание мяча  | Учётный  |  |  |
| **100** | **10** | Прыжок в длину на результат. | **1** | Уметь: прыжок в длину | текущий |  |  |
| **101** | **11** | Бег 1500 м без учета времени. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **102** | **12** | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |

**тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню подготовленности** | **вид контроля** | **Д/з**  | **Дата проведения**  |
| **По плану**  | **По факт** |
| **9а**  | **9б** | **9в** | **9а** | **9б** | **9в** |
|  |  | **1 четверть**  | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика**  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Бег до 2000 м в заданном темпе. | 1 | Уметь:Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | 2 | Высокий старт Бег 30 м. Игра «Футбол» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | 3 | Бег 30 метров на результат. Метание мяча с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | 4 | Бег 1 км. Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 5 | Бег 60 м. Метание мяча. Круговая эстафета. | **1** | Уметь Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 6 | Метание мяча. Тест: 6 мин.бег. Игра « Знамёна» | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | 7 | Метание мяча на результат. Тест: бег 3\*10 м  | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **8** | 8 | Бег 2000 м без учёта времени. | **1** | Уметь: Бегать с мак.скорость | текущий |  |  |
| **9** | 9 | Прыжок в высоту с разбега. Игр «Пустое место» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **10** | 10 | Прыжок в высоту. Тест: на силу (подтягивание). | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **11** | 11 | Техника прыжка в высоту. Игра «Третий лишний» | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью, прыжок в высоту | текущий |  |  |
| **12** | 12 | Тест на гибкость. Игра «Перестрелка» | **1** | Уметь: выполнять тест на гибкость  | текущий |  |  |
| **13** | 13 | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: бегать с мак. Скоростью,  | текущий |  |  |
| **14** | 14 | Бросок мяча на точность в горизонтальную цельПодвижные игры « Гуси – лебеди», «Знамёна». | **1** | Уметь: точно выполнять бросок  | текущий |  |  |
| **15** | 15 | Игры- эстафеты. | **1** | Уметь:бегать с мак. скоростью | текущий |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ****(Волейбол)** | **6** |  |  |  |  |
| **16** | 1 | Техника безопасности во время занятий играми. Стойки и перемещения. | 1 | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **17** | 2 | Передачи мяча снизу и сверху над собой. | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **18** | 3 | Передачи мяча в парах | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **19** | 4 | Передачи мяча в перемещенииИгра в пионербол | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **20** | 5 | Прием и передачиПодача мяча через сетку | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
| **21** | 6 | Прием и передачи Подача мяча | **1** | Уметь: выполнять передачи | текущий |  |  |
|  |  | **ПЛАВАНИЕ**  | **6** |  |  |  |  |
| **22** | 1 | ТБ на занятиях по плаванию. Дыхательные упражнения  | **1** | Уметь: дыхательные упр., вдох и выдох в воду  | текущий |  |  |
| **23** | **2** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения  | текущий |  |  |
| **24** | **3** | Кроль на груди и спине с доской  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **25** | **4** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **26** | **5** | Проплывание 25 м кролем  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **27** | **6** | Прикладное плавание  | **1** | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |  |  |
|  |  | ПЛАВАНИЕ | **3** |  |  |  |  |
| **28** | **1** | ТБ на занятиях плавания. Освоение с водой. Дыхательные упражнения  |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **29** | **2** | Работа рук, ног способом кроль. |  | Уметь: технику выполнения | текущий |  |  |
| **30** | **3** | Дистанция 25 м кролем учет  |  | Уметь: технику выполнения | Учётный  |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | **18** |  |  |  |  |
| **31** | **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **32** | **2** | Акробатика. Кувырки назад, вперед. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **33** | **3** | Акробатика Кувырки назад, вперед | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **34** | **4** | Стойка на лопатках, мост.Техника кувырка назад | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **35** | **5** | Упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **36** | **6** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **37** | **7** | Лазанье по канату в три приема | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **38** | **8** | Висы на перекладине.Перелазанье через препятствия | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **39** | **9** | Акробатическая комбинация  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **40** | **10** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **41** | **11** | Лазанье по канату - учёт | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **42** | **12** | Опорный прыжок через козла | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **43** | **13** | Акробатическая комбинация- учёт. Игра « Товарищ и командир». | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **44** | **14** | Мальчики-Висы и упоры. Девочки-упражнение в равновесии | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **45** | **15** | Опорный прыжок – учёт. | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **46** | **16** | Упражнение на брусьях. Преодоление гимнастической полосы препятствий | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | текущий |  |  |
| **47** | **17** | Опорный прыжок  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
| **48** | **18** | Комбинация на брусьях  | **1** | Уметь: выполнять гимнаст. Упр. | Учётный  |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | **20** |  |  |  |  |
| **49** |  | Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. | **1** | Уметь: строевые упр., подбор инвентаря  | текущий |  |  |
| **50** |  | Скользящий шаг без палок. | **1** | Уметь скользящий шаг | текущий |  |  |
| **51** |  | Прохождение дистанции до 1 км. скользящим шагом с палками. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции  | текущий |  |  |
| **52** |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты  | текущий |  |  |
| **53** |  | Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» | **1** | Уметь: попеременный ход, повороты | текущий |  |  |
| **54** |  | Одновременный двухшажный ход. Игра «Веер». | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **55** |  | Одновременный двухшажный ход. | **1** | Уметь: одновременный ход | текущий |  |  |
| **56** |  | Попеременный двухшажный ход –учёт. | **1** | Уметь: попеременный ход | Учётный  |  |  |
| **57** |  | Равномерное прохождение дистанции до 2 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **58** |  | Темповая ходьба до 1,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **59** |  | Повторные прохождения отрезков 200-300м. Эстафеты. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **60** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **61** |  | Спуск с горы в низкой стойке. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **62** |  | Спуск с горы в основной стойке. Торможение плугом. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **63** |  | Попеременный двухшажный ход до 2,5 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **64** |  | Спуск с горы, торможение упором. Подъём в гору ёлочкой – учёт. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **65** |  | Спуск с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. | **1** | Уметь: тех.лыж.элемента | текущий |  |  |
| **66** |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. попеременным двухшажным ходом. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **67** |  | Одновременный одношажный ход. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **68** |  | Бег на лыжах 1 км. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
|  |  | **КОНЬКИ**  | **10** |  |  |  |  |
| **69** | **1** | ТБ во время занятий конькобежным спортом | **1** | Уметь:тех.элементы | Текущий  |  |  |
| **70** | **2** | Повороты на местеПередвижения по кругу  | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **71** | **3** | Повороты на местеПередвижения по кругу | **1** | Уметь: повороты,передвижения | Текущий  |  |  |
| **72** | **4** | Прохождение дистанции 800 м | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **73** | **5** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Текущий  |  |  |
| **74** | **6** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **75** | **7** | Прохождение дистанции змейкой  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **76** | **8** | Торможение плугом и упором  | **1** | Уметь: торможение | Учётный  |  |  |
| **77** | **9** | Прохождение дистанции спиной вперед  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Текущий  |  |  |
| **78** | **10** | Прохождение дистанции 300 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
|  |  | **4 четверть**  | **24** |  |  |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Баскетбол)** | **12** |  |  |  |  |
| **79** | **1** | Техника безопасности во время занятий играми.Ловля и передача мяча в парах | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **80** | **2** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **81** | **3** | Ловля и передача мяча на месте и в движении | **1** | Уметь:ловлю и передачу | текущий |  |  |
| **82** | **4** | Ведение мяча на месте | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **83** | **5** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **84** | **6** | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **85** | **7** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий |  |  |
| **86** | **8** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **87** | **9** | Бросок в кольцо с 2-х шагов | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **88** | **10** | Броски в кольцо по точкам | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **89** | **11** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **90** | **12** | Учебная игра в «мини-баскетбол» | **1** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  | **12** |  |  |  |  |
| **91** | **1** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **92** | **2** | Прыжок в высоту | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **93** | **3** | Прыжок в высоту- учёт | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |
| **94** | **4** | Бег в равномерном темпе до 2000 м  | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **95** | **5** | Бег на скорость 60 м. Игра «Пустое место». Тест: подтягивание. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **96** | **6** |  Бег 60 м Тест: прыжок в длину с места. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | текущий |  |  |
| **97** | **7** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок | текущий |  |  |
| **98** | **8** | Метание мяча Прыжок в длину с разбега | **1** | Уметь: метание мяча, прыжок  | текущий |  |  |
| **99** | **9** | Метание мяча на дальность.  | **1** | Уметь:метание мяча  | Учётный  |  |  |
| **100** | **10** | Прыжок в длину на результат. | **1** | Уметь: прыжок в длину | текущий |  |  |
| **101** | **11** | Бег 1500 м без учета времени. | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный  |  |  |
| **102** | **12** | Бег мальчики- 800м. девочки – 500 м. игра «Знамёна». | **1** | Уметь: мак. скоростью прохождение дистанции | Учётный |  |  |