

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Андреапольского муниципального округа

МОУ Скудинская ООШ

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО



Лебедева О.М.
№1 от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УР**



Карпова Л.В.
№1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Терентьева Т.И.
Приказ №42/01 от «29»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Аксеново 2023

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 31.12.2015 г. №1577; авторской программы по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Целью изучения физической культуры на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю в 5-8 классах, 2 ч в неделю в 9 классе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
 - выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
 - выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

8 класс

Знания о физической культуре История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО)**.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов		Элементы содержания	Вид контроля	Дата
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	1	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		
				2	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 5,2; «4» - 5, 8; «3»-6,4; девочки - «5» - 5,5; «4» - 6,0; «3» - 6, 6	
				3	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, Равномерный бег с последующим ускорением		
				4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	Прыжок в длину с места: мальчики-«5» - 170; «4» - 165; «3» - 160; девочки - «5» - 160; «4» - 155; «3»-148	
				5	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 10,2; «4» -10, 8; «3»- 11,4; девочки - «5» - 10,4; «4» - 10,9; «3»-11, 6	
				6	Упражнения на развитие выносливости. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
		Прыжок в длину, метание малого мяча	4	7	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. Старт с опорой на одну руку.	

				8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 340; «4» - 300; «3» - 260; девочки - «5» - 300; «4» - 260; «3» - 220		
				9	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
				10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 34 – 27 - 20; девочки 21 - 17 - 4		
			Бег на средние дистанции	1	11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м (мальчики) и 500 м. (девочки). ОРУ. Развитие выносливости	Бег 1000 м: мальчики - «5» - 4,0; «4» - 4,10; «3»-4,40; 500 м.девочки - «5» - 2,00; «4» - 2,08; «3» - 2,20	
			Бег по пересеченной местности	2	12	Упражнения на развитие выносливости.		
		13			Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры.	Бег 2 км без учета времени		
		2.	Спортивные игры	Баскетбол	8	14	Повторить технику ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	
	15	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.						
	16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.						
	17	Разучить комплекс, упражнений типа зарядки (8—10 упражнений). Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе 3. Провести эстафету с баскетбольными мячами.						

				18	Комплексы упражнений для развития координационных движений.		
				19	Повторить комплекс утренней зарядки Повторить технику пере движения в баскетболе и остановку прыжком. Учить передачам мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Провести эстафету с ведением баскетбольного мяча.		
				20	Проверить комплекса утренней зарядки. Совершенствовать технику передач мяча со сменой мест. Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой с мест. Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику пройденных на предыдущих уроках элементов. Провести подвижную игру «Перестрелка». Провести прыжки в длину с места		
				21	Совершенствовать технику пройденных на предыдущих уроках элементов. Провести подвижную игру «Перестрелка». Провести прыжки в длину с места		
		Волейбол	6	22	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		
				23	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		
				24	Приём и передача мяча снизу и сверху.		
				25	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	
				26	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
				27	Прямая нижняя и верхняя передача мяча через сетку. Провести учет по подтягиванию для контроля за двигательной подготовленностью учащихся	Мальчики (высокая) - «5» - 6 «4» -4; «3»- 3; девочки (низкая) - «5» - 15; «4» - 10,	

						«3» - 8	
3.	Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатика	10	28	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ		
				29	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
				30	Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.		
				31	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках перекатом назад		
				32	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Проверить на оценку технику выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствовать технику кувырков назад и стойки на лопатках. Познакомить учащихся с акробатическим соединением из трех-четырёх элементов.	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед.	
				33	Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении.		
				34	Повторить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Проверить на оценку два-три кувырка назад (слитно). Повторить акробатическое соединение.	Техника выполнения двух-трех кувырков назад	
				35	Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 1—2 кг. Проверить на оценку освоение стойки на лопатках перекатом назад. Совершенствовать и акробатическое соединение. Учить передвижению по бревну приставными шагами.	Техника выполнения стойки на лопатках перекатом назад.	
				36	Совершенствовать и акробатическое соединение. Учить передвижению по бревну приставными шагами.		
				37	Проверить на оценку акробатическое соединение. На бревне разучить приседание и повороты в приседе, повторить ходьбу приставным шагом (соскок с бревна произвольный).	Техника выполнения акробатического соединения из разученных	

						элементов.	
		Равновесие Висы и упоры	8	38	Разучить перестроение из одной в две и четыре шеренги. Учить соскоку с бревна прогнувшись. Провести общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Провести игры-эстафеты со скакалкой.		
				39	Провести общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Провести игры-эстафеты со скакалкой.		
				40	Повторить строевое упражнение. Провести общеразвивающие упражнения на скамейках. Проверить на бревне приставной шаг (у девочек), повторить приседания с поворотами на бревне, закрепить соскок прогнувшись. С мальчиками разучить вис согнувшись и вис прогнувшись.	Ходьба по бревну приставными шагами	
				41	Провести общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Повторить упражнения на бревне (девочки), проверить повороты в приседе (выборочно), совершенствовать соскок прогнувшись. Повторить с мальчиками висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, упоры на руках. Учить опорному прыжку на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись — на одном коне два отделения (мальчики и девочки).	Приседания и повороты в приседе.	
				42	Учить опорному прыжку на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись — на одном коне два отделения (мальчики и девочки).		
				43	Повторить упражнения с гимнастическими палками. Показать девочкам простейшее соединение на бревне: со стула встать на бревно, пройти приставными шагами, поворот в стойке на носках на 180°, приседая, поворот кругом в приседе, встать и с конца бревна соскок прогнувшись. С мальчиками повторить висы и упоры на низкой перекладине. Продолжить обучение опорному прыжку. Совершенствовать двигательные умения и физические качества в играх-эстафетах с	Соскок с бревна прогнувшись	

					различными предметами		
				44	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов: бревно, канат, гимнастическую стенку, наклонную скамейку, опорный прыжок, проползание, кувырки вперед и назад. Проверить у мальчиков на оценку висы согнувшись и прогнувшись. Совершенствовать технику опорного прыжка. Провести эстафету с преодолением препятствий: кувырок вперед бег по рейке гимнастической скамейки, проползание под резинку высотой до 60 см и др.	Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики)	
				45	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Провести эстафету с преодолением препятствий: кувырок вперед бег по рейке гимнастической скамейки, проползание под резинку высотой до 60 см и др.		
		Опорные прыжки	3	46	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Техника выполнения опорного прыжка	
				47	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Контрольное упражнение по подтягиванию в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	Мальчики 6-4-3 девочки 15-10-8	
				48	Комплекс упражнений с предметами для формирования правильной осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.		

4.	Лыжная подготовка	Лыжные ходы	24	49	Познакомить учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Прийти в медленном темпе 1000 м		
				50	Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	
				51	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км (на разминке).		
				52	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км (на разминке). Принять на оценку освоение техники одновременного двухшажного хода.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	
				53	Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью. Принять на оценку освоение техники одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. Провести встречную эстафету без палок с этапом до 120 м	Техника выполнения одновременного бесшажного хода	
				54	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад		
				55	Повторить технику спусков со склона до 45° в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон до 45°. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов		
				56	Повторить технику спусков со склона до 45° в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон до 45°. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью		
				57	Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».		

				58	Совершенствовать технику подъема елочкой и спуска в средней стойке. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.		
				59	Принять на оценку освоение техники подъема елочкой. Закрепить технику торможения плугом. Пройти со средней скоростью до 2 км с применением изученных ходов.	Техника выполнения подъема елочкой.	
				60	Пройти со средней скоростью до 2 км с применением изученных ходов.		
				61	Совершенствовать технику торможения плугом со склона до 45°. Пройти дистанцию до 2,5 км по среднепересеченной местности в медленном темпе, совершенствуя на дистанции технику пройденных лыжных ходов и спусков		
				62	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. Приять на оценку освоение техники торможения плугом.	Техника выполнения торможения плугом.	
				63	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью		
				64	На учебном круге совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с местностью.		
				65	Провести соревнования на дистанции 1 км	Лыжные гонки на 1 км. Мальчики: 6,30-7,00-7,30; девочки: 7,00-7,30-8,10	
				66	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.		
				67	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Учить повороту плугом вправо и влево при спусках с горки. Для развития скоростной выносливости провести круговую эстафету (2—3 раза) с этапом до 150 м. Организовать контрольные лыжные гонки		

				68	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Учить повороту плугом вправо и влево при спусках с горки. Для развития скоростной выносливости провести круговую эстафету (2—3 раза) с этапом до 150 м. Организовать контрольные лыжные гонки		
				69	Подвижные игры на свежем воздухе.		
				70	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Учить повороту плугом вправо и влево при спусках с горки. Для развития скоростной выносливости провести круговую эстафету (2—3 раза) с этапом до 150 м. Организовать контрольные лыжные гонки		
				71	Провести второе соревнование на дистанции 1 км—девочки и 2 км — мальчики подвести итоги уроков лыжной подготовки, предупредить учащихся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме.	Лыжные гонки мальчики на 2 км: 13,0 -13,40 – 13,59; девочки на 1 км: 6,30 – 6,40 – 7,05	
				72	Подвижные игры на свежем воздухе.		
5.	Спортивные игры	Баскетбол	6	73	Продолжить работу по развитию выносливости – бег до 3 мин. Разучить элементы баскетбола: передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой.		
				74	Провести комплекс упражнений с гимнастическими скалками. Дать три серии прыжков по 30 с. Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.		
				75	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. КУ — поднимание туловища за 30 с.	поднимание туловища за 30с. Мальчики: 22-19-16; девочки: 20-16-13	
				76	Учить передаче мяча двумя руками после ведения (в движении). Провести игру «Мяч ловцу». КУ — челночный бег 3*10 м	Челночный бег 3*10 м .Мальчики:8,2-8,6-8,8 девочки: 8,5-8,9-9,4	
				77	Повторить ранее пройденные упражнения по баскетболу. Повторить броски мяча с места в кольцо с 3 м снизу		

				78	Игра «Перестрелка»		
6.	Легкая атлетика	ОРУ эстафетный бег	19	79	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ		
				80	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		
				81	Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		
				82	Проверить умение выполнять перестроение дроблением и сведением. Медленный бег до двух мин		
				83	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
				84	Игра в мини-футбол по правилам		
				85	Разминка-эстафета между командами с предметом (набивной мяч). Принять на результат челночный бег 3*10 м. Учить старту с опорой на одну руку. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 3 мин.	Челночный бег 3*10 м Мальчики: 8,2 - 8,6 - 8,8 девочки: 8,5 - 8,9 - 9,4	
				86	Провести обще развивающие упражнения с набивными мячами в парах Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Совершенствовать в баскетболе: а) стойку и перемещения без мяча; б) ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением, в) учить броску по кольцу одной рукой от плеча с 3 м. 3		
				87	Медленный бег с двумя-тремя ускорениями по 20—30 м до 3 мин. Сюжетно-образные (подвижные) игры		
				88	Провести общеразвивающие упражнения с		

				набивными мячами в парах. Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Медленный бег с двумя-тремя ускорениями по 20—30 м до 4 мин.		
			89	Принять на оценку освоение техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалки за 1 мин	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 95 – 90 – 80; девочки: 115 – 110– 105	
			90	Упражнения на развитие выносливости.		
			91	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 10, 0; «4» – 10,6; «3» – 11,2; девочки – «5» –10,4; «4» – 10,8; «3» – 11,4	
			92	Учить прыжкам в длину с разбега 11 — 15 шагов. Провести медленный бег до 5 мин		
			93	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. прыжковые упражнения — многоскоки. Закрепить освоение разбега в 11—15 шагов в прыжках в длину.		
			94	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. прыжковые упражнения — многоскоки. Закрепить освоение разбега в 11—15 шагов в прыжках в длину. Фронтально учить метанию мяча с трех шагов с разбега. Провести медленный бег до 6 мин.		
			95	Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 11 — 15 шагов. Закрепить технику разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Провести эстафету с палочкой по кругу с этапом до 50 м		
			96	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»		
			97	Оценить освоение техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза	Техника разбега в прыжках в длину.	

				встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»		
	Метание малого мяча	1	98	Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	техники метания с разбега. Мальчики: «5» - 30; «4» - 25; «3» - 20; девочки - «5» - 20; «4»- 18; «3»- 13	
	Спринтерский бег	4	99	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время.	Мальчики: «5» - 8,50; «4» - 9,30; «3» - 10,00; девочки - «5» - 9,00 «4»- 9,40; «3»- 10,30	
100			Упражнения на развитие выносливости.			
101			Контрольный урок по двигательной подготовленности, бег 30 м с высокого старта	Бег 30 метров с высокого старта. Мальчики: «5» - 5,2; «4» - 5,5; «3» - 6,0; девочки - «5» - 5,5 «4»- 6,0; «3»- 6,5		
102			Подвижные игры			

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов		Элементы содержания	Вид контроля	Дата
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	7	1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития выносливости.		
				2	Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта.		
				3	Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 5,2; «4» - 5, 8; «3»-6,4; девочки - «5» - 5,2; «4» - 5,7; «3» - 6, 4	
				4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 180; «4» - 175; «3» - 170; девочки - «5» - 165; «4» - 160; «3»-155	
				5	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта	Техника выполнения низкого старта	
				6	Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м.		

				7	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 9,8; «4» -10, 4; «3»- 11,1; девочки - «5» - 10,3 «4» - 10,6; «3»-11, 2	
		Прыжок в длину, метание малого мяча	5	8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 360; «4» - 330; «3» - 270; девочки - «5» - 330; «4» - 280; «3» - 230	
				9	Упражнения на развитие выносливости. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
				10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 36 – 29 - 21; девочки 23 - 18 - 15	
				11	Провести бег на результат на 1500 (мальчики) и 1000 м (девочки). Провести игру «Пионербол»	Бег 1500 (мальчики): 7,30 – 7,50 – 8,10; Бег 1000 м (девочки): 4,30 – 4,41 – 5,01	
				12	Мини-футбол по упрощенным правилам		
2.	Спортивные игры	Баскетбол	7	13	Провести упражнения о парах на сопротивление для укрепления основных групп мышц. Повторить технику ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.		
				14	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
				15	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		

				16	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Проверить ЧСС и частоту дыхания. Провести между командами эстафету с элементами ведения и передач мяча.		
				17	Закрепить умения по выполнению упражнений со скакалкой. Повторить технику ведения мяча шагом и бегом одной рукой.		
				18	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
				19	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. КУ -прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места мальчики: 180 – 175 – 170; девочки: 165 – 160 – 155	
		Волейбол	8	20	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
				21	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.		
				22	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни.		
				23	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
				24	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		

				25	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
				26	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
				27	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
3.	Гимнастика	Акробатика	9	28	Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Повторить с целью совершенствования строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения кувырки вперед и назад, мост из положение стоя с помощью		
				29	Разучить комплекс упражнения с гимнастической скакалкой. Проверить на оценку технику выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствовать технику кувырков назад и стойки на лопатках. Познакомить учащихся с акробатическим соединением из трех-четырёх элементов.	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед (слитно).	
				30	Совершенствовать технику кувырков назад, стойку на лопатках и акробатическое соединение из трех-четырёх элементов.		
				31	Повторить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Проверить на оценку два-три кувырка назад (слитно). Повторить акробатическое соединение.	Техника выполнения двух-трех кувырков назад	
				32	Повторить комплекс УГГ на оценку. Совершенствовать и акробатическое соединение. Мост из положения стоя (девочки), лежа (мальчики)	Техника выполнения мост из положения стоя (девочки), лежа (мальчики)	
				33	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в		

					движении. Развитие координационных способностей		
				34	Повторить способы прыжков с гимнастической скакалкой. Три серии по 30 с. Со скоростью 2 прыжка в секунду. Совершенствовать и акробатическое соединение.		
				35	Проверить на оценку акробатическое соединение. Развитие координационных способностей	Техника выполнения акробатического соединения из разученных элементов	
				36	Организуемые команды и приёмы. Перестроение в движении.		
		Висы. Строевые упражнения, опорный прыжок	12	37	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.		
				38	Провести общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Повторить висы стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторить опорный прыжок IV класса, учить опорному прыжку ноги врозь через козла в ширину (высота 100 см у девочек и 110 см у мальчиков).		
				39	Повторить размыкание и смыкание на месте приставным шагом. Повторить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Закрепить технику опорного прыжка ноги врозь через козла.		
				40	Повторить размыкание и смыкание на месте приставным шагом. Повторить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Учить подъему переворотом на низкой перекладине, предварительно повторив висы и подтягивание в вися. Закрепить технику опорного прыжка ноги врозь через козла.		
				41	Совершенствовать висы и подтягивание из висов лежа (девочки) и стоя (мальчики). Закрепить технику подъема переворотом (с помощью) на перекладине, учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Проверить на оценку опорный прыжок по программе IV класса	Техника выполнения опорный прыжок по программе IV класса	
				42	Совершенствовать висы и подтягивание из висов лежа		

					(девочки) и стоя (мальчики). Закрепить технику подъема переворотом (с помощью) на перекладине, учить соскоку из упора назад с поворотом на 90'.		
				43	Совершенствовать четкость выполнения строевых упражнений. Совершенствовать технику подъема переворотом и соскока боком к снаряду. Познакомить с соединением из 2 элементов. Проверить на оценку технику выполнения опорного прыжка.	Техника выполнения опорного прыжка	
				44	Совершенствовать соскок с поворотом из упора, повторить соединение на низкой перекладине. Принять на оценку переворот в упор махом одной и толчком другой. Провести тренировку в подтягивании на перекладине.	Техника выполнения подъем переворотом махом одной ноги	
				45	Совершенствовать соскок с поворотом из упора, повторить соединение на низкой перекладине.		
				46	Преодоление гимнастической полосы препятствий с включением следующих снарядов проползание по-пластунски 4 м, равновесие на бревне и соскок прогнувшись, перелезание по гимнастической стенке, переворот из упора на низкой перекладине, опорный прыжок. Принять на оценку технику соскока с поворотом из упора. Совершенствовать соединение на перекладине (низкой жерди)	Техника выполнения соскока боком назад с поворотом из упора	
				47	Повторить технику преодоления гимнастической полосы препятствий. Проверить на оценку соединение на низкой перекладине. Провести игру «Поезда».		
				48	Преодоление гимнастической полосы препятствий с включением следующих снарядов проползание по-пластунски 4 м, равновесие на бревне и соскок прогнувшись, перелезание по гимнастической стенке, переворот из упора на низкой перекладине, опорный прыжок.		
4.	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	24	49	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных долов по программе V класса, совершенствовать		

					попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней скоростью до 1 км.		
			50	На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		
			51	Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.			
			52	На учебном круге совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. Принять на оценку технику одновременного двухшажного хода Пробежать 1 км на скорость (предварительная прикидка)	Техника выполнения одновременного двухшажного хода		
			53	Продолжить обучение технике лыжных ходов. Принять на оценку одновременный одношажный ход. Пройти со средней скоростью 2 км	Техника выполнения одновременного одношажного хода		
			54	Продолжить обучение технике лыжных ходов. Пройти со средней скоростью 2 км			
			55	Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100—150 м.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода		
			56	Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.	Техника выполнения торможения плугом		
			57	Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом			

				при спуске.		
			58	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке.	Техника выполнения спуска в основной стойке	
			59	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки	Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки): 6,15 – 6,45 – 7,30	
			60	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.		
			61	Совершенствовать повороты (вправо и влево) при спуске. Оценить технику подъема скользящим шагом на склоне до 45*. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе	Техника выполнения подъема скользящим шагом	
			62	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	Техника выполнения поворотов плугом на спуске	
			63	Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
			64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	3 км на время	
			65	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
			66	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
			67	Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
			68	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30	

				69	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
				70	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
				71	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом.		
				72	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом.		
5.	Спортивные игры	Волейбол	6	73	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни		
				74	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
				75	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
				76	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
				77	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	Поднимание туловища за 30 с мальчики: 23 – 20 – 18; девочки: 21 – 18 - 15	
				78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
6.	Легкая атлетика	ОРУ Бег	по	4	79	Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. Разучить, закрепить и совершенствовать технику	

		пересеченной местности, преодоление препятствий			прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Организовать игру «Перестрелка» с одним и двумя мячами. Инструктаж по ТБ		
				80	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега		
				81	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.		
				82	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	83	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
				84	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
		Спринтерский бег, эстафетный бег	12	85	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4	
				86	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег 30 метров: мальчики – «5» – 5, 1; «4» – 5,3; «3» – 5,8; девочки – «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2	
				87	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.		
				88	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
				89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 105 – 98 – 93; девочки: 125 –	

						119 – 113	
				90	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		
				91	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2	
				92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
				93	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
				94	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
				95	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении.		
				96	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении.		
		Метание мяча, прыжки в длину	6	97	Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 360; «4» - 330; «3» - 270; девочки - «5» - 330; «4» - 280; «3» - 230	
				98	Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег	Техники метания с разбега. Мальчики: «5» - 35; «4» - 30; «3» - 25; девочки - «5» - 23; «4» - 20;	

				до 7 мин.	«3»- 15	
			99	Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.		
			100	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время.	Мальчики: «5» - 7,30; «4» - 7,50; «3» - 8,10; девочки - «5» - 8,00 «4»- 8,20; «3»- 8,40	
			101	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 190; «4» - 180; «3» - 170; девочки - «5» - 180; «4» - 165; «3»-150	
			102	Итоговый урок по теме «Здоровый образ жизни в летний период» Мини-футбол по упрощённым правилам		

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов		Элементы содержания	Вид контроля	Дата
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	7	1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития выносливости.		
				2	Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,8; «4» - 5,3; «3»-5,9; девочки - «5» - 5,0; «4» - 5,5; «3» - 6, 1	
				3	Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта.		
				4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 190; «4» - 185; «3» - 180; девочки - «5» - 175; «4» - 170; «3»-165	
				5	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта	Техника выполнения низкого старта	
				6	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов.		
				7	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 9,4;	

					Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега.	«4» -10,2; «3»- 11,0; девочки - «5» - 9,8 «4» - 10,4; «3»-11, 2	
		Прыжок в длину, метание малого мяча	5	8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 380; «4» - 350; «3» - 290; девочки - «5» - 350; «4» - 300; «3» - 240	
				9	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.		
				10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 8 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 39 – 31 - 23; девочки 26 - 19 - 16	
				11	Провести бег на результат на 1500 (мальчики) и 1000 м (девочки). Провести игру «Пионербол»	Бег 1500 (мальчики): 7,00 – 7,30 – 8,00; Бег 1000 м (девочки): 4,00 – 4,10 – 4,30	
				12	Провести игру «Пионербол», «Перестрелка»		
2.	Спортивные игры	Волейбол	15	13	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Провести игру между командами с различными предметами		
				14	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Учить технике передачи мяча сверху.		
				15	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Учить технике передачи мяча сверху.		
				16	Закрепить технику поворотов на месте. Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. 3. Учить приему мяча снизу в парах или тройках.		

				17	Провести упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать прием мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверку через сетку с 2—3 м		
				18	Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверку через сетку с 2—3 м		
				19	Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.		
				20	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола		
				21	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м.		
				22	Провести комплекс упражнений типа зарядки. Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мяч в воздухе», «Картошка»		
				23	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры		
				24	Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.		
				25	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам		
				26	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.		

				27	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
3.	Гимнастика	Акробатика	9	28	Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс упражнений типа зарядки (9 — 10 упражнений). Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатка», с девочками мост из положения стоя Повторить акробатические упражнения IV —V классов.		
				29	Учить выполнению строевых упражнений короче шаг, полшага, полный шаг. Закрепить комплекс УГГ, требуя правильности и четкости выполнения упражнений.		
				30	Повторить с целью закрепления акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.		
				31	Повторить акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением. Провести игру с гимнастическими скакалками.		
				32	Совершенствовать комплекс УГГ. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках, и проверить (на оценку) технику исполнения: у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек — мост из положения стоя. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Провести игру с гимнастическими скакалками.	Техника выполнения у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек — мост из положения стоя.	
				33	Совершенствовать комплекс УГГ. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.		
				34	Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой (5—6 упражнений). Проверить после	Техника выполнения у мальчиков —	

					повторения у мальчиков — стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат. Продолжить обучение по чистоте исполнения акробатического соединения	стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат	
				35	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Проверить на оценку акробатическое соединение. Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг.	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов	
				36	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг.		
		Опорный прыжок Строевые упражнения, Висы.	12	37	Провести комплекс упражнений. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — ноги врозь через козла в ширину (высота до 105 см)		
				38	Учить полуповоротам направо и налево. Учить мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди. Закрепить технику опорных прыжков.		
				39	Совершенствовать: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди. Закрепить технику опорных прыжков.		
				40	Закрепить технику выполнения строевых упражнений — полуповороты. Закрепить технику переворотов, пройденную на предыдущем уроке. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла.		
				41	Провести комплекс упражнений. Разучить соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине — мальчики и низкой жерди — девочки.		
				42	Совершенствовать технику переворота на перекладине и низкой жерди. Проверить технику прыжка через козла на оценку	Техника выполнения опорного прыжка	
				43	Повторить упражнения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов мальчики — на низкой перекладине; девочки — на низкой		

					жерди брусьев		
				44	Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	Техника выполнения мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой	
				45	Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине		
				46	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, гимнастическая стенка, наклонная скамейка. Совершенствовать технику выполнения соединения на низкой перекладине — мальчики и на низкой жерди — девочки. Провести игру-эстафету с преодолением 2—3 препятствий.	Техника выполнения соскок махом назад с поворотом	
				47	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Провести контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на низкой перекладине — мальчики и на разновысоких брусьях — девочки	Техника выполнения соединения из 2-3 элементов	
				48	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.		
4.	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	24	49	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.		

			50	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	
			51	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.		
			52	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода	
			53	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Оценить технику одновременного одношажного хода.	Техника выполнения одновременного одношажного хода	
			54	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.		
			55	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	Техника выполнения подъема в гору скользящим шагом	
			56	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	Техника выполнения спуска в основной стойке	
			57	Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.		
			58	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой	Техника выполнения подъема елочкой	

				59	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.		
				60	Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.		
				61	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки: 6,30 – 7,00 – 8,00	
				62	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
				63	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
				64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	Техника выполнения поворота на месте махом	
				65	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
				66	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.		
				67	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00	
				68	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		

				69	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
				70	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
				71	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки: 12,30 – 12,55 – 13,20	
				72	Катание с горок		
5.	Спортивные игры	Волейбол	6	73	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
				74	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
				75	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
				76	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
				77	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.		
				78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	Поднимание туловища за 30 с мальчики: 24– 21 –	

						19; девочки: 24 – 19 - 14	
6.	Легкая атлетика	ОРУ Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	79	Познакомить с приемами самоконтроля, учить строевые упражнения — полуповороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега. Инструктаж по ТБ		
				80	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Провести игру «Перестрелка»		
				81	Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости..		
				82	Строевые упражнения — полуповороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны. Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега.		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	83	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега мальчики – «5» – 120; «4» – 110; «3» – 100; девочки – «5» – 110; «4» – 100; «3» – 90	
84	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств						
		Спринтерский бег, эстафетный бег	12	85	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4	

				86	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег 30 метров: мальчики – «5» – 5, 0; «4» – 5,2; «3» – 5,6; девочки – «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0	
				87	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.		
				88	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
				89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		
				90	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		
				91	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 9,4; «4» – 10,2; «3» – 11,0; девочки 9,8; 10,4; 11,2	
				92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 115 – 110 – 105; девочки: 130 –	
				93	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	125 – 115	
				94	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
				95	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении.		
				96	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения.		
		Метание мяча,	бч	97	Совершенствовать технику метания на дальность с	Техника выполнения	

		прыжки в длину		трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»	прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 360; «4» - 330; «3» - 270; девочки - «5» - 330; «4» - 280; «3» - 230	
			98	Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	Техники метания с разбега. Мальчики: «5» - 38; «4» - 32; «3» - 28; девочки - «5» - 26; «4»- 21; «3»- 17	
			99	Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.		
			100	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время.	Мальчики: «5» - 7,00; «4» - 7,30; «3» - 8,00; девочки - «5» - 7,30 «4»- 8,00; «3»- 8,30	
			101	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 195; «4» - 185; «3» - 175; девочки - «5» - 185; «4» - 170; «3»-155	
			102	Итоговый урок по теме «Здоровый образ жизни в летний период»		

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов		Элементы содержания	Вид контроля	Дата
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	7	1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.		
				2	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,9; «4» - 5,1; «3»-5,5; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,4; «3» - 5,8	
				3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин		
				4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 200; «4» - 195; «3» - 190; девочки - «5» - 185; «4» - 180; «3»-175	
				5	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	
				6	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м.		

				7	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,8; «4» -9,7; «3»- 10,5; девочки - «5» - 9,7«4» - 10,2, «3»- 10,7	
		Прыжок в длину, метание малого мяча	5	8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 410; «4» - 370;«3» - 310; девочки - «5» - 360; «4» - 310; «3» -	
				9	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	260	
				10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 42– 37 - 28; девочки 27 - 21- 17	
				11	Провести бег на результат на 2000 (мальчики) и 1500 м (девочки). Провести игру «Пионербол»	Бег 2000 (мальчики): 10,00 – 10,40 – 11,40; Бег 1500 м (девочки): 8,00 – 8,10 – 8,28	
				12	Провести игру «Пионербол»		
				2.	Спортивные игры	Волейбол	15
				14	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.		
				15	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в		

					парах или тройках.		
				16	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху. Учить технике прямой нижней подачи мяча		
				17	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
				18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
				19	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		
				20	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
				21	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
				22	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
				23	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
				24	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		

				25	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам		
				26	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
				27	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
3.	Гимнастика	Акробатика Равновесие	10	28	Напомнить о технике безопасности на уроках гимнастики. Учить кувыркам вперед и назад (слитно). Девочки — разучить шаги «Польки» на бревне (высота 110 см) Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
				29	Объяснить учащимся о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Учить выполнению команды «Прямо!» Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Разучить с мальчиками длинный кувырок с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат.		
				30	Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствовать кувырки вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см)		
				31	Совершенствовать акробатические упражнения; разучить с мальчиками — стойку прогнувшись на		

					голове и руках, с девочками — переход с моста на одно колено, другая нога — вверх. Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом		
			32		Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад — слитно. Повторить акробатические упражнения, разучить, мальчики и девочки — соединение из 3—4 элементов. Продолжить обучение в равновесии: девочки — на бревне.	Техника выполнения кувырок вперед и назад — слитно	
			33		Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков.		
			34		Совершенствовать строевые упражнения отработывая четкость исполнения. Проверить на оценку мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения. Познакомить девочек с соединением на бревне.	Техника выполнения у мальчиков — длинный кувырок прыжком с места; у девочек — кувырок назад в полушпагат	
			35		Провести серии прыжков со скакалкой — 3 x 30 с Совершенствовать соединение в равновесии по бревну. Проверить на оценку, мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствовать акробатическое соединение	Техника выполнения у мальчиков — стойку на голове и руках прогнувшись у девочек — с моста переход на одно колено	
			36		Совершенствовать строевые упражнения отработывая четкость исполнения. совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения.		
			37		Провести общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствовать соединение на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов	

					перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев		
		Висы. Опорный прыжок Строевые упражнения,	11	38	Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.		
				39	Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.		
				40	Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусев—девочки. Учить соединению из 2—3 элементов на пройденных снарядах		
				41	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	Техника выполнения мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	
				42	Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)		
				43	Совершенствовать соединение на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из вися на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусев (низкой перекладине). Закрепить технику опорного прыжка.	Техника выполнения мальчики: из вися на подколенках опускание в упор присев ;девочки — переворот в упор махом одной и	

						толчком другой	
				44	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики — на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствовать технику опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании — мальчики; в поднимании туловища — девочки	Техника выполнения соединения из 3-4 элементов	
				45	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Совершенствовать технику опорного прыжка.		
				46	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	Техника выполнения опорного прыжка	
				47	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	Поднимание туловища из положения лежа мальчики: 25-23-20; девочки — 25-20-17	
				48	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).		
4.	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	24	49	Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учёт по технике попеременного двухшажного хода	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	
				50	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного одношажного хода	

			51	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.		
			52	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	
			53	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти дистанцию 1 км на время	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,30 – 6,00 – 7,00; девочки: 6,00 – 6,30 – 7,30	
			54	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.		
			55	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом	Техника выполнения торможения плугом	
			56	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом —	Техника выполнения поворота плугом	
			57	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом		
			58	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.	Техника выполнения спусков с поворотами	

			59	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30	
			60	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.		
			61	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		
			62	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
			63	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
			64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время		
			65	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00	
			66	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.		
			67	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию до 4 км с переменной скоростью		
			68	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
			69	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		

				70	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.		
				71	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки на 2 км: 13,00 – 13,30 – 14,30	
				72	Совершенствовать навыки катания с горок.		
5.	Спортивные игры	Волейбол	6	73	Провести серии прыжков с гимнастическими скакалками		
				74	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
				75	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.		
				76	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
				77	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	Поднимание туловища из положения лежа мальчики: 25-23-20; девочки — 25-20-17	
				78	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
6.	Легкая атлетика	ОРУ Бег по	4	79	Выполнять комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками Инструктаж по ТБ		

		пересеченной местности, преодоление препятствий		80	Делать строевые упражнения перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Проводить прыжки в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, совершенствование и расчет места отталкивания		
				81	Проводить прыжки в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, совершенствование и расчет места отталкивания		
				82	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	83	Повторить перестроения, пройденные на предыдущих уроках. Провести низкий старт с преследованием. Провести медленный бег до 4 мин Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега мальчики – «5» – 125; «4» – 115; «3» – 105; девочки – «5» – 115; «4» – 105; «3» – 95	
				84	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
		Спринтерский бег, эстафетный бег	13	85	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4	
				86	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,9; «4» - 5,1; «3»-5,5; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,4; «3» - 5,8	
				87	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.		
				88	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		

				89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 115 – 110 – 105; девочки: 130 – 125 – 115	
				90	Преодоление препятствий. Спортивные игры.		
				91	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,8; «4» -9,7; «3»- 10,5; девочки - «5» - 9,7«4» - 10,2, «3»- 10,7	
				92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.		
				93	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.		
				63	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
				94	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении.		
				95	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
				96	Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м.		
		Метание мяча, прыжки в длину	бч	97	Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 410; «4» - 370;«3» - 310; девочки - «5» - 360;	

				«4» - 310; «3» - 260	
98	Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.			Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 42– 37 - 28; девочки 27 - 21- 17	
99	Провести упражнения в движении по кругу. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 8 мин.				
100	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 2000 м на время.			Мальчики: «5» - 10,00; «4» - 10,40; «3» - 11,40; девочки - «5» - 11,00 «4»- 12,40; «3»- 13,50	
101	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места			Прыжок в длину с места: мальчики- 200- 190 - 180; девочки – 190-175 - 160	
102	Итоговый урок по теме «Развитие физических качеств»				

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов		Элементы содержания	Вид контроля	Дата
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.		
				2	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,8; «4» - 5,0; «3»-5,3; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,3; «3» - 5,7	
				3	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	Прыжок в длину с места: мальчики-«5» - 210; «4» - 205; «3» - 200; девочки - «5» - 195; «4» - 190; «3»-185	
				4	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,4; «4» -9,2; «3»- 10,0; девочки - «5» - 9,4; «4» - 10,0, «3»-10,5	
				5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. Техника передачи эстафетной палочки.	Техника выполнения передачи эстафетной палочки	

		Прыжок в длину, метание малого мяча	3	6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 430; «4» - 380; «3» - 330; девочки - «5» - 370; «4» - 330; «3» - 290	
				7	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 45– 40 - 31; девочки 28 - 23- 18	
				8	Провести бег на результат на 2000 м. Провести игру «Пионербол»	Бег 2000 мальчики: 9,20 – 10,00 – 11,00; девочки: 10,20 – 12,00 – 13,00	
2.	Спортивные игры	Волейбол	10	9	Повторить упражнения VI — VII классов прием мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача. Учить сочетанию перемещению и приемов в тройках.		
				10	Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках.		
				11	Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках.		
				12	Выполнить упражнения с гимнастическими скакалками. Учить приему мяча снизу после подачи. Провести игру «Мяч в воздухе»		
				13	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		

				14	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
				15	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
				16	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
				17	Двухсторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания — играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии 5—6 м от сетки		
				18	Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	Поднимание туловища из положения лежа мальчики:26-23-20; девочки —26-21-16	
3.	Гимнастика	Акробатика Равновесие	7	19	Напомнить о технике безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, само страховке и помощи. Повторить строевое упражнение — повороты в движении направо и налево. Провести общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Девочки: учить равновесию на одной ноге, выпад вперёд и кувырку вперёд в группировке,		

					седу углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: учить и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись.		
			20		Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Девочки: совершенствовать соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя — встать (самостоятельно). Мальчики: учить длинному кувырку с 3—4 шагов разбега.		
			21		Совершенствовать повороты в движении. У девочек— сед углом на бревне. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением.	Техника выполнения сед углом на бревне	
			22		Отрабатывать четкость поворотов в движении. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками (7 — 8 упражнений). Совершенствовать технику акробатического соединения. Проверить на оценку: у девочек — кувырок вперед с выпада вперед; у мальчиков — стойку на голове и руках силой из упора присев	Техника выполнения у мальчиков — стойку на голове и руках силой из упора присев; у девочек — равновесие, выпад вперед и кувырок вперед	
			23		Повторить общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать акробатическое соединение. Проверить на оценку: у мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек — мост из положения стоя — встать	Техника выполнения у мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек — мост из положения стоя — встать	
			24		Провести комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку акробатическое соединение	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов	
			25		Провести общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствовать соединение		

					на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев		
		Висы. Опорный прыжок Строевые упражнения,	7	26	Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.		
				27	Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев — девочки. Учить соединению из 2—3 элементов на пройденных снарядах		
				28	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	Техника выполнения мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	
				29	Совершенствовать соединение на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из вися на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепить технику опорного прыжка.	Техника выполнения мальчики: из вися на подколенках опускание в упор присев ;девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой	

				30	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики — на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствовать технику опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании — мальчики; в поднимании туловища — девочки	Техника выполнения соединения из 3-4 элементов 10-8-7 20-15-10	
				31	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	Техника выполнения опорного прыжка	
				32	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	Поднимание туловища из положения лежа мальчики: 25-23-20; девочки — 25-20-17	
4.	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	16	33	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью		
				34	После повторения оценить технику одновременного двухшажного хода. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода	
				35	После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попе-	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	

					ременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).		
			36	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки: 5,30 – 6,00 – 7,00		
			37	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	Техника выполнения одновременного одношажного хода		
			38	После повторения на учебном круге изученных ходов принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики	Техника выполнения одновременного бесшажного хода		
			39	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценить технику (координацию движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода		
			40	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00		
			41	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			

				42	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
				43	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
				44	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
				45	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
				46	Контрольный урок на дистанцию 3 км (мальчики) и 2 км (девочки)	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 17,30 – 18,00 – 19,00; 2 км девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00	
				47	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.		
				48	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
5.	Спортивные игры	Волейбол	4	49	Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до 2 мин. Повторить передачи сверху с переменной мест (в тройках), нижнюю прямую подучу, провести учебные игры в три передачи.		
				50	Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Провести учебную игру в три передачи, совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча.	Техника выполнения нижней прямой подачи	
				51	Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Провести учебную игру в три передачи,		

					совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча		
				52	Совершенствовать технику и тактические действия игроков в волейболе. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	Поднимание туловища из положения лежа мальчики:26-24-21; девочки —26-21-18	
6.	Легкая атлетика	ОРУ Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	3	53	Инструктаж по ТБ. Совершенствовать умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. Выполнить общеразвивающий комплекс упражнений с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. Повторить (с целью подбора) разбег а 5—7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести медленный бег до 3 мин.		
				54	Совершенствовать умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. Выполнить общеразвивающий комплекс упражнений с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. Повторить (с целью подбора) разбег с 5—7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». провести медленный бег до 3 мин.		
				55	Повторить содержание предыдущих уроков, совершенствуя разбег и переход через планку в прыжках в высоту с 5—7 шагов разбега. Провести медленный бег до 4 мин.		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	56	Повторить перестроения, пройденные на предыдущих уроках. Провести низкий старт с преследованием. Провести медленный бег до 4 мин Прыжок в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3—5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега мальчики – «5» – 130; «4» – 120; «3» – 110; девочки – «5» – 115; «4» – 110; «3» – 100	
		Спринтерский бег, эстафетный бег	7	57	Броски и ловля мяча Учить верхней прямой подаче. Совершенствовать технику упражнений, пройденных в VIII классе. Провести учебную игру по упрощенным правилам.	Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4;	

					Перед выходом на спортивную площадку провести мед- ленный бег до 5 мин.	девочки – «5» –10; «4» – 7; «3» – 4	
				58	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,8; «4» - 5,0; «3»-5,3; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,3; «3» - 5,7	
				59	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
				60	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 135 – 130 – 125; девочки: 140 – 135 – 130	
				61	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,4; «4» -9,2; «3»- 10,0; девочки - «5» - 9,4; «4» - 10,0, «3»-10,5	
				62	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.		
				63	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
		Метание мяча, прыжки в длину	5	64	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Принять зачет по прыжкам в длину	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 430; «4» - 380;«3» - 330; девочки - «5» - 370; «4» - 330; «3» - 290	

				65	Провести упражнения в движении. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 45– 40 – 31; девочки 28 - 23- 18	
				66	Выполнить беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Челночный бег 3 X 20 м.	Техника выполнения челночного бега Мальчики: «5» - 14,0; «4» - 14,5; «3» - 15,0; девочки - «5» - 14,5 «4»- 15,0; «3»- 15,5	
				67	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 2000 м на время.	Мальчики: «5» - 9,20; «4» - 10,00; «3» - 11,00; девочки - «5» - 10,20 «4»- 12,00; «3»- 13,00	
				68	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	Прыжок в длину с места: мальчики- 215- 200 - 190; девочки – 195-180 - 170	

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича, Москва «Просвещение» 2018.