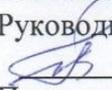


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЮДАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Мельников И.В.

Протокол №1

от «31» августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Ермолова М.С.

от «31» августа 2020 г.

«Утверждено»

Директор школы

 Н.Н. Спесивцева

Приказ № 37 от «01»

сентября 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

5 – 9 классы

ФГОС ООО

учитель физической культуры

Ермолова Маргарита Станиславовна,

первая квалификационная категория

с. Юдановка, 2020г.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарту; основной образовательной программе ООО; учебного плана МКОУ Юдановская СОШ; учебно-методическому комплексу Лях В. И., Зданевич А. А. - М.: Просвещение, 2010, годовому календарному учебному графику: на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, всего на курс 340 часов. Предмет изучается: в 5 – 9 классах – 68ч. в год (при 2ч. в неделю).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Знания о физической культуре

##### 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 доврачебной 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, принёсших 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, лыжных прогулок и туристических 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 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- 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 лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**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.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### Тематическое планирование

##### 5 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	23
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Лыжная подготовка	19
4	Спортивные игры	10

##### 6 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	13
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Лыжная подготовка	20
4	Спортивные игры	19

##### 7 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Лыжная подготовка	11
4	Спортивные игры	31

##### 8 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Лыжная подготовка	11
4	Спортивные игры	31

**9 класс**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	10
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Лыжная подготовка	11
4	Спортивные игры	31

**Календарно - тематическое планирование  
5 класс**

<b>№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1.	1	02.09		Олимпийские игры древности. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортигр.
2.	1	03.09		Ускорение с высокого старта
3.	1	09.09		Бег на результат 60 м
4.	1	10.09		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
5.	1	16.09		Кроссовый бег
6.	1	17.09		Челночный бег
7.	1	23.09		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".
8.	1	24.09		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".
9.	1	30.01		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
10.	1	01.10		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
11.	1	07.10		Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
12.	1	08.10		Остановка двумя шагами и прыжком
13.	1	14.10		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости

14.	1	15.10		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
15.	1	21.10		Передача мяча одной рукой от плеча на месте
16.	1	22.10		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
17.	1	28.10		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				
18.	1	29.10		Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
19.	1	11.11		Техника кувырков вперед и назад слитно.
20.	1	12.11		Мост . КУ – наклон вперед сидя на полу.
21.	1	18.11		Стойка на лопатках. Мост.
22.	1	19.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой.
23.	1	25.11		Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.
24.	1	26.11		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
25.	1	02.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
26.	1	03.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
27.	1	09.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
28.	1	10.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом
29.	1	16.12		Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической лестнице.
30.	1	17.12		Упражнения на перекладине. Висы в различных положениях.

31.	1	23.12		Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
32.	1	24.12		Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
33.	1	30.12		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий.
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
34.	1	13.01		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов за 4-5 кл.
35.	1	14.01		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
36.	1	20.01		Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»
37.	1	21.01		Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»
38.	1	27.01		Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции на скорость 1 км.
39.	1	28.01		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2км.
40.	1	03.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км
41.	1	04.02		Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.
42.	1	10.02		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43.	1	11.02		Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
44.	1	17.02		Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.
45.	1	18.02		Совершенствование поворотов (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
46.	1	24.02		Совершенствование техники передвижения на лыжах

47.	1	25.02		Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км
48.	1	03.03		Торможение плугом. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные.
49.	1	04.03		Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками соревнования лыжников.
50.	1	10.03		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
51.	1	11.03		Контрольные соревнования: 1,5(км)-девочки, 2(км)-мальчики.
52.	1	17.03		Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ.</b>				
53.	1	18.03		Т.Б. при занятиях спортигр. Основная стойка волейболиста
54.	1	01.04		ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху.
55.	1	07.04		Передача мяча двумя руками сверху и снизу.
56.	1	08.04		Передача мяча в парах на месте, в движении. Передача мяча через сетку.
57.	1	14.04		Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.
58.	1	15.04		Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку.
59.	1	21.04		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания.
60.	1	22.04		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.
61.	1	28.04		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
62.	1	29.04		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</b>				

63.	1	05.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт и стартовый разгон.
64.	1	06.05		Старт из различных исходных положений. Бег до 5 мин.
65.	1	12.05		Прыжок в длину с разбега. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.
66.	1	13.05		Прыжок в длину с разбега, метание мяча с 2-3 шагов разбега.
67.	1	19.05		Учет метания мяча. Бег 1500 м.
68.	1	20.05		Кроссовый бег по пересеченной местности.
69.	1	26.05		Резервный урок
70.	1	27.05		Резервный урок

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**6 класс**

№	Кол-во часов	Дата План	Дата Факт	Наименование разделов и тем
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1.	1	01.09		Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Бег до 2 мин.
2.	1	03.09		Техника низкого старта. Бег в медленном темпе до 2мин.
3.	1	08.09		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Бег до3мин.
4.	1	10.09		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.
5.	1	15.09		Техника разбега при метании мяча. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.
6.	1	17.09		Совершенствование метания мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта.

7.	1	22.09		Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.</b>				
8.	1	24.09		Т.Б. при занятиях спортигр. Стойка баскетболиста. Перемещения.
9.	1	29.09		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу»
10.	1	01.10		ОРУ со скакалкой. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.
11.	1	06.10		Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения.
12.	1	08.10		Совершенствовать бросок мяча по кольцу. Эстафеты с ведением мяча
13.	1	13.10		Игра «баскетбол» по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.
14.	1	15.10		Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре 3х3.
15.	1	20.10		Тренировка в подтягивании. п/и «Перестрелка»
16.	1	22.10		КДП – подтягивание на перекладине. п/и «Перестрелка»
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				
17.	1	27.10		Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
18.	1	29.10		Мост. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
19.	1	12.11		Мост. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
20.	1	17.11		Стойка на лопатках. Мост.
21.	1	19.11		Акробатическое соединение из изученных элементов.
22.	1	24.11		Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. КУ- подтягивание.

23.	1	26.11		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
24.	1	01.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
25.	1	03.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла
26.	1	08.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
27.	1	10.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом
28.	1	15.12		Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической лестнице.
29.	1	17.12		Упражнения на перекладине. Висы в различных положениях.
30.	1	22.12		Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
31.	1	24.12		Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
32.	1	29.12		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий.
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
33.	1	12.01		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов за 4-5 кл.
34.	1	14.01		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
35.	1	19.01		Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»
36.	1	21.01		Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»
37.	1	26.01		Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции на скорость 1 км.
38.	1	28.01		Совершенствование техники лыжных ходов.

				Прохождение дистанции до 2км.
39.	1	02.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км
40.	1	04.02		Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.
41.	1	09.02		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
42.	1	11.02		Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
43.	1	16.02		Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.
44.	1	18.02		Совершенствование поворотов (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
45.	1	23.02		Совершенствование техники передвижения на лыжах
46.	1	25.02		Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км
47.	1	02.03		Торможение плугом. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные.
48.	1	04.03		Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками соревнования лыжников.
49.	1	09.03		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
50.	1	11.03		Контрольные соревнования: 1,5(км)-девочки, 2(км)-мальчики.
51.	1	16.03		Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.
52.	1	18.03		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.</b>				

53.	1	01.04		Техника безопасности во время занятий спортигр. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.
54.	1	06.04		Ведение мяча. Ловля и передача мяча с отскоком от пола.
55.	1	08.04		Ловля и передача мяча с отскоком от пола на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.
56.	1	13.04		Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
57.	1	15.04		Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.
58.	1	20.04		Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.
59.	1	22.04		Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
60.	1	27.04		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.
61.	1	29.04		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
62.	1	04.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</b>				
63.	1	06.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт и стартовый разгон.
64.	1	11.05		Старт из различных исходных положений. Бег до 5 мин.
65.	1	13.05		Прыжок в длину с разбега. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.
66.	1	18.05		Прыжок в длину с разбега, метание мяча с 2-3 шагов разбега.
67.	1	20.05		Учет метания мяча. Бег 1500 м.
68.	1	25.05		Кроссовый бег по пересеченной местности.
69.	1	27.05		Резервный урок

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Наименование разделов и тем
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1.	1	01.09		Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.
2.	1	03.09		Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.
3.	1	08.09		Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность.
4.	1	10.09		Прыжки в длину с места. Кросс до 15 минут
5.	1	15.09		Метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 400 м.
6.	1	17.09		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.
7.	1	22.09		Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.</b>				
8.	1	24.09		Техника безопасности во время занятий спортигр. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.
9.	1	29.09		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
10.	1	01.10		Ведение мяча шагом и бегом одной рукой, на месте, в движении, змейкой, по кругу.
11.	1	06.10		Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения на 10 передач.
12.	1	08.10		Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
13.	1	13.10		Совершенствование элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.

14.	1	15.10		Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.
15.	1	20.10		Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
16.	1	22.10		Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.
17.	1	27.10		Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.
18.	1	29.10		Двойной шаг. Штрафной бросок.
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				
19.	1	12.11		Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.
20.	1	17.11		Техника кувырков вперёд и назад слитно.
21.	1	19.11		Мост. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
22.	1	24.11		Стойка на лопатках. Мост.
23.	1	26.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой.
24.	1	01.12		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой.
25.	1	03.12		Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.
26.	1	08.12		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
27.	1	10.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
28.	1	15.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
29.	1	17.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
30.	1	22.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых

				руках подъем-переворотом или с помощью «краба».
31.	1	24.12		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий - разучивание
32.	1	29.12		Гимнастическая полоса препятствий – совершенствование.
33.	1	12.01		Гимнастическая полоса препятствий – учет.
34.	1	14.01		Ознакомление учащихся с проектом «Русский Силомер».
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.</b>				
35.	1	19.01		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.
36.	1	21.01		Скользкий шаг без палок и с палками.
37.	1	26.01		Попеременный двухшажный ход
38.	1	28.01		Повороты переступанием в движении
39.	1	02.02		Одновременный двухшажный ход
40.	1	04.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении
41.	1	09.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
42.	1	11.02		Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43.	1	16.02		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
44.	1	18.02		Подъем в гору скользким шагом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.

45.	1	23.02		Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ</b>				
46.	1	25.02		Выполнение упражнений с ведением и передачами мяча. Эстафеты
47.	1	02.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
48.	1	04.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
49.	1	09.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
50.	1	11.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
51.	1	16.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции с места
52.	1	18.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
53.	1	01.04		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. ФУТБОЛ.</b>				
54.	1	06.04		Расстановка игроков в нападении и защите. Зонная защита. Личная опека.
55.	1	08.04		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
56.	1	13.04		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»
57.	1	15.04		Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.
58.	1	20.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.

59.	1	22.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
60.	1	27.04		Учет техники броска по кольцу после ведения (10 попыток, по 5 с каждого фланга)
61.	1	29.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
62.	1	04.05		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
63.	1	06.05		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу Учебная игра.
64.	1	11.05		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
65.	1	13.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА.</b>				
66.	1	18.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Совершенствование низкого и высокого старта. Встречные эстафеты с предметами. Бег на 60 м.
67.	1	20.05		Метание мяча на дальность. Бег на средние отрезки.
68.	1	25.05		Бег 1000 м юноши, 800 м девушки.
69.	1	27.05		Резервный урок

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
8 КЛАСС**

№	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Наименование разделов и тем
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1.	1	02.09		Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.
2.	1	03.09		Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.
3.	1	09.09		Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность.

4.	1	10.09		Прыжки в длину с места. Кросс до 15 минут
5.	1	16.09		Метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 400 м.
6.	1	17.09		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.
7.	1	23.09		Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.</b>				
8.	1	24.09		Техника безопасности во время занятий спортигр. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.
9.	1	30.01		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
10.	1	01.10		Ведение мяча шагом и бегом одной рукой, на месте, в движении, змейкой, по кругу.
11.	1	07.10		Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения на 10 передач.
12.	1	08.10		Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
13.	1	14.10		Совершенствование элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.
14.	1	15.10		Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.
15.	1	21.10		Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
16.	1	22.10		Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.
17.	1	28.10		Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.
18.	1	29.10		Двойной шаг. Штрафной бросок.
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				

19.	1	11.11		Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.
20.	1	12.11		Техника кувырков вперед и назад слитно.
21.	1	18.11		Мост. КУ – наклон вперед сидя на полу.
22.	1	19.11		Стойка на лопатках. Мост.
23.	1	25.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой.
24.	1	26.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой.
25.	1	02.12		Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.
26.	1	03.12		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
27.	1	09.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
28.	1	10.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
29.	1	16.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
30.	1	17.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом или с помощью «краба».
31.	1	23.12		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий - разучивание
32.	1	24.12		Гимнастическая полоса препятствий – совершенствование.
33.	1	30.12		Гимнастическая полоса препятствий – учет.
34.	1	13.01		Ознакомление учащихся с проектом «Русский Силомер».
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.</b>				
35.	1	14.01		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный

				двухшажный ход.
36.	1	20.01		Скользкий шаг без палок и с палками.
37.	1	21.01		Попеременный двухшажный ход
38.	1	27.01		Повороты переступанием в движении
39.	1	28.01		Одновременный двухшажный ход
40.	1	03.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении
41.	1	04.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
42.	1	10.02		Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43.	1	11.02		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
44.	1	17.02		Подъем в гору скользким шагом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
45.	1	18.02		Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ</b>				
46.	1	24.02		Выполнение упражнений с ведением и передачами мяча. Эстафеты
47.	1	25.02		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
48.	1	03.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
49.	1	04.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
50.	1	10.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и

				выполнения остановки прыжком
51.	1	11.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции с места
52.	1	17.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
53.	1	18.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. ФУТБОЛ.</b>				
54.	1	01.04		Расстановка игроков в нападении и защите. Зонная защита. Личная опека.
55.	1	07.04		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
56.	1	08.04		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»
57.	1	14.04		Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.
58.	1	15.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
59.	1	21.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
60.	1	22.02		Учет техники броска по кольцу после ведения (10 попыток, по 5 с каждого фланга)
61.	1	28.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
62.	1	29.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
63.	1	05.05		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу Учебная игра.
64.	1	06.05		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.

65.	1	12.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА.</b>				
66.	1	13.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Совершенствование низкого и высокого старта. Встречные эстафеты с предметами. Бег на 60 м.
67.	1	19.05		Метание мяча на дальность. Бег на средние отрезки.
68.	1	20.05		Бег 1000 м юноши, 800 м девушки.
69.	1	26.05		Резервный урок
70.	1	27.05		Резервный урок

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС**

№	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Наименование разделов и тем
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1.	1	02.09		Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.
2.	1	03.09		Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.
3.	1	09.09		Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность.
4.	1	10.09		Прыжки в длину с места. Кросс до 15 минут
5.	1	16.09		Метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 400 м.
6.	1	17.09		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.
7.	1	23.09		Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.</b>				
8.	1	24.09		Техника безопасности во время занятий спортигр. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения

				в парах на сопротивление.
9.	1	30.01		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
10.	1	01.10		Ведение мяча шагом и бегом одной рукой, на месте, в движении, змейкой, по кругу.
11.	1	07.10		Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения на 10 передач.
12.	1	08.10		Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
13.	1	14.10		Совершенствование элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.
14.	1	15.10		Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.
15.	1	21.10		Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
16.	1	22.10		Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.
17.	1	28.10		Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.
18.	1	29.10		Двойной шаг. Штрафной бросок.
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				
19.	1	11.11		Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.
20.	1	12.11		Техника кувырков вперёд и назад слитно.
21.	1	18.11		Мост. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
22.	1	19.11		Стойка на лопатках. Мост.
23.	1	25.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой.
24.	1	26.11		Акробатическое соединение из изученных элементов.

				Упражнения с гимнастической скакалкой.
25.	1	02.12		Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.
26.	1	03.12		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
27.	1	09.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
28.	1	10.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
29.	1	16.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
30.	1	17.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом или с помощью «краба».
31.	1	23.12		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий - разучивание
32.	1	24.12		Гимнастическая полоса препятствий – совершенствование.
33.	1	30.12		Гимнастическая полоса препятствий – учет.
34.	1	13.01		Ознакомление учащихся с проектом «Русский Силомер».
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.</b>				
35.	1	14.01		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.
36.	1	20.01		Скользящий шаг без палок и с палками.
37.	1	21.01		Попеременный двухшажный ход
38.	1	27.01		Повороты переступанием в движении
39.	1	28.01		Одновременный двухшажный ход
40.	1	03.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении

41.	1	04.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
42.	1	10.02		Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43.	1	11.02		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
44.	1	17.02		Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
45.	1	18.02		Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ</b>				
46.	1	24.02		Выполнение упражнений с ведением и передачами мяча. Эстафеты
47.	1	25.02		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
48.	1	03.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
49.	1	04.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
50.	1	10.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
51.	1	11.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции с места
52.	1	17.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
53.	1	18.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. ФУТБОЛ.</b>				

54.	1	01.04		Расстановка игроков в нападении и защите. Зонная защита. Личная опека.
55.	1	07.04		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
56.	1	08.04		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»
57.	1	14.04		Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.
58.	1	15.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
59.	1	21.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
60.	1	22.02		Учет техники броска по кольцу после ведения (10 попыток, по 5 с каждого фланга)
61.	1	28.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
62.	1	29.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
63.	1	05.05		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу Учебная игра.
64.	1	06.05		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
65.	1	12.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА.</b>				
66.	1	13.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Совершенствование низкого и высокого старта. Встречные эстафеты с предметами. Бег на 60 м.
67.	1	19.05		Метание мяча на дальность. Бег на средние отрезки.
68.	1	20.05		Бег 1000 м юноши, 800 м девушки.