**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**« Верхнеаремзянская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Согласовано. Утверждаю

Руководитель Заместитель Директор школы

методического директора по УВР

объединения учителей

ФИО

« » 201 г. Приказ №

Протокол №

от « » 201 г.

от « » 201 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

**ДЛЯ КЛАССА**

**НА 201 201 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель

( Ф.И.О. учителя – составителя программы квалификационная категория)

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 5–9 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

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

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

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | - | - | - | 8 | 14 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 4 | Легкая атлетика | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Спортивные игры (Баскетбол) | 27 | 27 | 27 | 19 | 13 |
| 6 | Лыжная подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

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

**1.1. Естественные основы.**

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

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

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

**1.2. Социально-психологические основы.**

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

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

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

**1.3. Культурно-исторические основы.**

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

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

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

**1.4. Приемы закаливания.**

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

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

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

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

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

**1.8. Лыжная подготовка.**

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

**2. Демонстрировать.**

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

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

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

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

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

– на углубленное представление об основных видах спорта;

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

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

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

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

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

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

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

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

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

**5 класс 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** | Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | бег 30м с высокого старта. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление техники старта с опорой на одну руку. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Прыжок в длину с места | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Обучение метанию меча с 2-3 шагов разбега. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение бега до 9мин для развития общей выносливости. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники метания мяча с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и провести учет. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | метание мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. Бег до 11 мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | бег на 2000м. без учета времени | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | **Спортивные игры 15 часов** | Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление передач мяча в парах и тройках. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение игры «Перестрелка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение подвижной игры «Перестрелка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение эстафет с ведением баскетбольного мяча. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Обучение игры по упрощенным правилам 3х3. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |

**5 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Гимнастика 21 час** | Правила безопасности на уроках гимнастики.. | 1 | Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучить кувырки назад в группировке, | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Проведение игры-эстафеты с включением двух-трех кувырков вперед с места. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Ознакомление с акробатическим соединением. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Техника кувырков назад, стойки на лопатках. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование акробатического соединения. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | акробатического соединения. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание ходьбе по бревну приставными шагами. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Игра-эстафета с набивными мячами. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | На бревне разучивание соскока с бревна прогнувшись | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание висов согнувшись и прогнувшись. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Закрепление опорного прыжка. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование упражнений на бревне, перекладине и козле. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Опорный прыжок на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование опорного прыжка. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Проведение гимнастической полосы препятствий. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Проверка техники опорного прыжка. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Контрольное упражнение по подтягиванию. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Проведение гимнастической полосы препятствий: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, кувырки. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |

**5 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Лыжная подготовка 24 часа** | Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки | 1 | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.  Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон». | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование одновременного двухшажного хода.. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | .Прохождение 1000м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | .Прохождение 1км со средней скоростью. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Обучение подъему елочкой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение до 2км в медленном темпе. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Обучение торможению плугом. и подъемов на склоне до 450. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование торможение плугом. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники торможения плугом. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение до 2,5км по среднепересеченной местности. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подъема елочкой и торможение плугом. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение до 3км со средней скоростью. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение до 3км с переменной скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Круговые эстафеты с этапом до 150м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции до 3км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение круговой эстафеты (2-3р) с этапом до 150м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение круговой эстафеты с этапом до 150м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение круговой эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение эстафеты (2-3р) с этапом до 150м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | **Спортивные игры 6 часов** | Проведение эстафет баскетболиста. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение эстафеты баскетболистов с включением элементов ведения змейкой и передача одной рукой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Обучение передаче мяча двумя руками после ведения. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники и правила игры «Мяч ловцу». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение упражнений на развитие ловкости: с приседанием, поворотами, седом на пол и вставанием с последующей ловлей мяча. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |

**5 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 6ч** | Разучивание перестроение дроблением и сведением; с трех шагов разбега прыжков в высоту перешагиванием. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Прыжки в высоту перешагиванием, подбор разбега с трех шагов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование обучения прыжкам в высоту с трех шагов разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Прыжка в длину с места. Бег до 2мин с 2-3 ускорениями. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Спортивные игры 6 часов** | Бег 3х10м. Провести игру «Перестрелка». | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | Тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Разучивание старта с опорой на одну руку. Бег до 3мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление положения старта с опорой на одну руку. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование в баскетболе: ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Легкая атлетика 12ч** | Проведение общеразвивающих упражнений с набивными мячами в парах. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование элементов баскетбола. Бег до 5мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | . Учить метанию мяча с трех шагов разбега. Бег до 6мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепить технику разбега в три шага. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Прыжка в длину с разбега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование техники метания на дальность. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Метание мяча на дальность. Эстафета с палочкой. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки). | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Упражнения в движении с преодолением препятствий. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Контрольный урок по двигательной подготовленности: | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |

**6 класс 1четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** | Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Контрольное троеборье. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | (бег 30м с высокого старта | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание прыжков в длину с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление техники прыжков в длину с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение учета освоения прыжков в длину с разбега; прыжков в длину с места. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание техники метания мяча с разбега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Провести преодоление полосы препятствий. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение бега на 1500м на результат. Игра «Пионербол». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование преодоления полосы препятствий. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | **Спортивные игры 15 часов** | . Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники быстрых передач мяча | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение игры с элементом ведения и передачи мяча. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение эстафет с элементами баскетбола. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Эстафета с элементами ведения и передач мяча. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление броска по кольцу после ведения.. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники выполнения упражнений в баскетболе. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3х3. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение игры в баскетбол 3х3 или 4х4 по упрощенным правилам. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение тренировки по подтягиванию. Игра «Перестрелка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра «Перестрелка». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение игры «Перестрелка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |

**6 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Гимнастика 21ч** | Рассказ о правилах безопасности на уроках гимнастики. | 1 | Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование кувырков назад, моста, технику лазания по канату в три приема. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование акробатических упражнений | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Повторение игры-эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Повторение способов прыжков со скакалкой.. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование техники лазания по канату и акробатического соединения. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | акробатическое соединение. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Повторение опорного прыжка. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование техники подъема переворотом, | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание подъема переворотом махом одной ноги. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование соединения на перекладине. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | . Проведение тренировки по подтягиванию. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Проведение контрольного троеборья. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |

**6 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Лыжная подготовка 24 часа** | Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.  Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон». | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение попеременное скольжение без палок, | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 1км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | .Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение с средней скоростью 2км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | .Обучение подъему в гору скользящим шагом: | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 2км со сменой ходов. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | . Прохождение на скорость дистанцию 2км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Организация лыжных гонок на 1-2 км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Спуски со склона в парах и тройках.. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание техники подъема скользящим шагом на склоне 45 | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание техники поворотов при спуске. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование поворотов вправо и влево при спуске. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. Прохождение 3км на время. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Развитие скоростной выносливости во встречных эстафетах. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Линейная эстафета с этапами до 200м с палками и без палок. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием лыжных ходов,. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Круговая эстафета с этапами до 200м без палок и с палками. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Катание с гор. Прохождение дистанции 3км в медленном темпе. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъемов на скорость. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | **Спортивные игры 6ч** | Повторение техники упражнений по баскетболу | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 или 3х3. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |

**6 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
| 1 | **Легкая атлетика 6 часов** | Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |  | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 2 | Оценивание результата в беге на 30м. | 1 |  | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 3 | Закрепление места отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту с разбега. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 4 | Совершенствование техники прыжка в высоту. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 5 | Оценивание результата по прыжкам в длину с места | 1 |  | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 6 | Оценивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 7 | **Спортивные игры**  **6 часов** | Отработка строевого шага. Совершенствование элементов баскетбола. | 1 |  | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 8 | броски в кольцо после ведения, передачи парами. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 9 | Совершенствование передачи в движении парами. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 10 | Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 11 | Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м. | 1 |  | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 12 | Оценивание бега на 60м. Учебно-тренировочная игра 4х4. | 1 |  | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 13 | **Легкая атлетика 12 часов** | Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении | 1 |  | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 14 | Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 15 | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 16 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 17 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и показанный результат | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 18 | Совершенствование техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега. | 1 |  | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 19 | Оценивание техники и результат в метании мяча. Эстафета с палочкой с этапом 40м. | 1 |  | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 20 | Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные.. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 21 | Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег до 5мин. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 22 | Оценивание результата в беге на 1500м. | 1 |  | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 23 | Эстафеты встречные и круговые с палочкой с этапом до 40м. | 1 |  | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
| 24 | Проведение эстафет с преодолением 2-3 препятствий. | 1 |  | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |

**7 класс 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** | Правил безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение линейной эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники низкого старта. Бег до 4 мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники низкого старта. Обучение разбегу в прыжках в длину | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание техники низкого старта. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники прыжков и метания. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники метания с разбега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование преодоления полосы препятствий. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 1500м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | **Спортивные игры 15 часов** | Баскетбол: обучение поворотам на месте.  Волейбол: обучение передаче мяча сверху. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: обучение ведению мяча с изменением направления. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Волейбол: совершенствование приемов и передач мяча. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: обучение ведению мяча правой и левой рукой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Волейбол: обучение нижней прямой подаче с 4-6м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: обучение броску по кольцу после ловли. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Волейбол: совершенствование пройденных элементов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: совершенствование техники передачи мяча одной рукой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Волейбол: ознакомление с игрой «Картошка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: игра «Перестрелка».  Волейбол: игра «Пионербол». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: учебно-тренировочная игра 3х3.  Волейбол: игра «Мяч в воздухе». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: учебно-тренировочная игра 4х4.  Волейбол: игра «Картошка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра «Перестрелка», «Картошка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра «Перестрелка», «Картошка». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра 4х4, «Мяч в воздухе». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |

**7 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Гимнастика 21 час** | Правила безопасности на уроках гимнастики. | 1 | Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание: девочки – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание акробатического соединения. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Повторение акробатических упражнений. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание у девочек – мост из положения стоя. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование акробатическое соединение, лазание по канату | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание у девочек – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование лазание по канату. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Игра-эстафета с гимнастическими обручами. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение опорному прыжку: девочки – ноги врозь через козла в ширину. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Опорный прыжок. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение: соскок махом назад с поворотом. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Закрепление техники переворотов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание: девочки – соединение на перекладине. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Игра – эстафета с обручами. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Игра с преодолением препятствий. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Тренировка в подтягивании на перекладине. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на перекладине. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |

**7 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Лыжная подготовка 24 часа** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.  Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон». | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 1км со средней скоростью. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание подъема в гору скользящим шагом. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 2км с переменной скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствовать технику катания с гор. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование поворотов махом. Катание с гор.. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Проведение эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание техники поворота махом. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции до 3,5км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование навыков катания с горок. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | совершенствования лыжных ходов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Лыжные гонки на дистанции 3км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции до5км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции до 3;5км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | **Спортивные игры**  **6 часов** | Обучение броску мяча по кольцу после ведения. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепление бросков по кольцу после ведения. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание бросков по кольцу после ведения. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |

**7 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика**  **6 часов** | Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивным играм. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результатов по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Проведение игры «Перестрелка». Бег до 3мин с несколькими ускорениями. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Спортивные игры 6ч** | Совершенствование материала по баскетболу и волейболу. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Проведение интенсивного комплекса упражнений типа зарядки. Учебно-тренировочные игры 4х4. Медленный | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование учебного материала по баскетболу и волейболу.. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Проведение комплекса с набивными мячами в парах. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование положения низкого старта. Медленный бег до 4 мин с несколькими ускорениями до 50 м | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5х5. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** | Оценивание результата в беге на 60м. Игра «Мяч в воздухе». | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | . Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Метание мяча с разбега 3-5 шагов | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжков и метание мяча. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результатов в прыжках в длину с разбега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | . Выполнение беговых упражнений, многоскоков. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Подтягивание на перекладине из виса. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результатов в подтягивании на перекладине. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |

**8 класс 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** | Правилах безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 30м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование низкого старта | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники прыжка с разбега, низкого старта и разгона. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание техники низкого старта. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 60мин. Игра «Старты с преследованием». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов). | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники метания мяча с разбега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение игры «Пионербол». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 2000м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | **Спортивные игры 6ч** | Баскетбол: обучение броску по кольцу после ведения. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Волейбол: обучение технике приема мяча в парах или тройках. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: обучение передачи в парах в движении одной рукой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Волейбол: обучение технике приема мяча снизу и передачи сверху. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: совершенствование ранее пройденных элементов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники пройденных элементов в баскетболе и волейболе. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение игры-эстафеты с включением пройденных элементов баскетбола и волейбола. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование бросков по кольцу после ведения, штрафной бросок | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Учебная игра в баскетбол 3х3 с заданием в защите и нападении. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | . Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | . Игра 4х4 с заданием в защите. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники пройденных элементов волейбола и баскетбола. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |

**8 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Гимнастика 21 час** | Правила безопасности на уроках гимнастики. | 1 | Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнения. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места; с девочками – разучивание переход с моста на одно колено. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание акробатическое соединение. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазание по канату. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование акробатических упражнений, | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование акробатического соединения. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование техники лазания по канату, акробатического соединения. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание акробатического соединения. Совершенствовать соединения на бревне и лазание. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание у мальчиков лазание по канату на скорость. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Закрепление техники – переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание: переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (110); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90 (100). | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование соединения на снарядах. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование технику опорного прыжка. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Тренировка в подтягивании; в поднимании туловища. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Полоса препятствий – бревно, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Повторение гимнастической полосы препятствий. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Полоса препятствий из 5-6 препятствий. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |

**8 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Лыжная подготовка 24 часа** | Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. | 1 | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.  Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон». | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 1км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |  | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 1км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов в | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 2км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов при | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | . Прохождение дистанции 2км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Контрольная гонка 2км. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | . Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 3км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Контрольная гонка на дистанции 3км. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 4км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 4-5км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение отрезков 3х300м. совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции до 4-5км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | **Спортивные игры**  **6 часов** | Баскетбол: разучивание техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра 3х3. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. ехнику броска в кольцо с линии штрафного броска. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Баскетбол: оценивание действий игрока в защите. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Баскетбол: оценивание 5 проходов от кольца к кольцу на количество попаданий. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |

**8 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 6 часов** | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание бега на 30м с высокого старта. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | . Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов.. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Волейбол: повторение передач мяча снизу и сверху. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Спортивные игры 6 часов** | Учебно-тренировочные игры 4х4 с заданиями. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Баскетбол: передачи мяча, броски по кольцу после ведения. Волейбол: игра по упрощенным правилам. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра 5х5 по заданиям. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра 5х5. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Проведение упражнений в парах на сопротивление. Повторение стартов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** | Оценивание результата в беге на 60м. Медленный бег до 6мин. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Выполнение метания мяча 150г на дальность с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | . Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в метаниях мяча на дальность. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Эстафеты с этапом до 60м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание бега на 2000м. Игра «Пионербол». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Игра «Пионербол». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Эстафеты с этапом до 60м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |

**9 класс 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | .Оценивание результата в беге на 30м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в прыжках в длину с места. Низкий старт с преследованием. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачу эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание техники передачи эстафетной палочки. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование техники метания мяча 150гр на дальность, прыжков в длину с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в метании мяча на дальность. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. | 1 |  | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 2000м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | **Спортивные игры**  **15 часов** | Повторение различных передач мяча в баскетболе и волейболе. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: разучивание технике ведения правой и левой рукой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Волейбол: разучивание нижней прямой подаче. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: разучивание тактических действий в нападении. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Волейбол: закрепление приема мяча снизу после подачи. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: игра «Собачка».  Волейбол: игра «Мяч в воздухе». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Волейбол: игра «Мяч в воздухе». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра «Собачка», «Мяч в воздухе». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Учебно-тренировочные игры 4х4 или 5х5 | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Тренировка в подтягивании на перекладине. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Учебные игры в баскетбол и волейбол. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |

**9 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Гимнастика 21 час** | Техника безопасности на гимнастических снарядах. | 1 | Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Девочки: совершенствование соскока с колена махом вперед с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Девочки: разучивание акробатического соединения.  Мальчики: закрепление техники длинного кувырка. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Девочки: оценивание техники сед углом на бревне и соскок с колена махом назад.  Мальчики: оценивание лазания по канату на руках. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приема на канате. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Девочки: оценивание кувырка вперед с выпада вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату на скорость. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание лазания по канату. Мальчики: разучить перевороту силой на низкой перекладине.  Девочки: разучивание виса согнувшись. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Девочки: вис согнувшись, разучивание вис прогнувшись. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Девочки: разучивание из виса на подколенках соскок в упор присев.  Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Девочки: закрепление виса на подколенках и соскок в упор присев.  Мальчики: закрепление техники соскока из размахивания. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Девочки: оценивание виса согнувшись.  Мальчики: оценивание переворота в упор на низкой перекладине. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание: мальчики – размахивание и соскок назад; девочки – вис прогнувшись. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110). | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Закрепление техники опорного прыжка. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Мальчики: оценивание переворота в упор на высокой перекладине.  Девочки: оценивание из виса ан подколенках соскок в упор присев. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование техники опорных прыжков. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание техники опорных прыжков. Тренировка по подтягиванию. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание результата по потягиванию на перекладине. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |

**9 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Лыжная подготовка 24 часа** | Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке | 1 | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.  Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон». | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание техники попеременного двухшажного хода. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Повторение техники одновременного одношажного хода. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание техники одновременного одношажного хода. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники подъемов и спусков. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание результата на дистанции 2 км. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 4 км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование лыжных ходов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Соревнования на дистанции 2 км и 3 км. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 5 км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 5 км с использованием изученных ходов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 5 км в среднем темпе. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | **Спортивные игры**  **6 часов** | Проведение учебно - тренировочных игр по баскетболу и волейболу. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно – тренировочные игры. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебно – тренировочные игры в баскетбол 5х5 и в волейбол в три подачи. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание техники броска по кольцу после ведения и броски после подачи в баскетболе; нижнюю прямую подачу в волейболе. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Учебные игры в баскетбол и волейбол. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |

**9 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 6 часов** | Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивных игр. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафету с набивными мячами. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Спортивные игры**  **6 часов** | Волейбол: закрепление верхней прямой подаче. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование техники игровых упражнений в баскетболе и волейболе. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание техники броска по кольцу в прыжке в баскетболе; верхней прямой подачи в волейболе; бега на 30м. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование техники стартов и игровых упражнений в спортивных играх. Бег 6мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** | Оценивание результата в беге на 60м. Старты с разгоном до 15 м. Бег 6мин. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность и прыжка в длину с разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание прыжков в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Выполнение упражнений в парах на сопротивление. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 2000м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |