

Приложение  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
утверждено приказом №197-од от 31.08.22

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмета**

**Физическая культура**

**5-9 классы**

## Содержание программы

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты освоения программы «Физической культуры»

Метапредметные результаты освоения программы «Физической культуры»

Предметные результаты освоения программы «Физической культуры»

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

5класс

6класс

7 класс

8 класс

9 класс

### **Тематическое планирование предмета «Физическая культура»**

5класс

6класс

7 класс

8 класс

9 класс

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» является частью основной образовательной программы основного общего образования, разработанной на основе

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, авторской программы: «Физическая культура. 5-9 классы», В. И. Лях, М.Я. Виленский, 5-9 классы.

Для реализации рабочей программы используются следующие учебники:

5-7 класс	Учебник: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение
8-9 класс	Учебник: Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Выдача учебников по предмету «Физическая культура» каждому учащемуся не предусматривается. Учебники по данным предметам используются для отбора учебного материала и упражнений при подготовке к урокам. Комплекты учебников по учебному предмету «Физическая культура» хранятся в кабинете изобразительного искусства и используются учителями в качестве дидактического раздаточного материала на уроках и для индивидуальной работы с учащимися. Домашнее задание учащимся по учебникам по учебному предмету «Физическая культура» не задаются

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### Личностные результаты освоения программы «Физической культуры»

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

полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м 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 длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения, но овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (но упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты освоения программы «Физической культуры»**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять

контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного

мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### Предметные результаты освоения программы «Физической культуры»

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **2.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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные нормы 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.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.

Упражнения на гимнастических брусьях.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### ***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

#### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Пионербол.* 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.

#### ***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

#### ***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## Тематическое планирование

5класс

	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Всего</b>
Легкая атлетика	15ч			18ч	33ч
Подвижные игры	12 ч		12ч	6ч	30ч
Гимнастика		21ч			21ч
Лыжная подготовка			18ч		18ч
<b>Количество часов</b>	27ч	21ч	30ч	24ч	102ч
Основы знаний	В процессе урока				

6класс

	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Всего</b>
Легкая атлетика	15ч			18ч	33ч
Подвижные игры	12 ч		12ч	6ч	30ч
Гимнастика		21ч			21ч
Лыжная подготовка			18ч		18ч
<b>Количество часов</b>	27ч	21ч	30ч	24ч	102ч
Основы знаний	В процессе урока				

7класс

	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Всего</b>
Легкая атлетика	12ч			9ч	21ч
Подвижные игры		3ч	12ч	3ч	18ч
Гимнастика		18ч			18ч
Лыжная подготовка			18ч		18ч
<u>Вариативная часть:</u> (легкая атлетика)	15ч			12ч	27ч
<b>Количество часов</b>	27ч	21ч	30ч	24ч	102ч
Основы знаний	В процессе урока				

8класс

	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Всего</b>
--	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--------------

Легкая атлетика	12ч			9ч	21ч
Подвижные игры		3ч	12ч	3ч	18ч
Гимнастика		18ч			18ч
Лыжная подготовка			18ч		18ч
<u>Вариативная часть:</u> (легкая атлетика)	15ч			12ч	27ч
<b>Количество часов</b>	27ч	21ч	30ч	24ч	102ч
Основы знаний	В процессе урока				

9класс

	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Всего</b>
Легкая атлетика	15ч			18ч	33ч
Подвижные игры	12 ч	3ч	12ч	6ч	33ч
Гимнастика		18ч			18ч
Лыжная подготовка			18ч		18ч
<b>Количество часов</b>	27ч	21ч	30ч	24ч	102ч
Основы знаний	В процессе урока				

## 2.1.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

5класс

Тематическое поурочное планирование 5 класса

1

четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Легкая атлетика	Правила т/б на уроках л/а.	
2.			Высокий старт, техника эстафетного бега – обуч-е. Челночный бег 3х10 м – сов-е.	текущий
3.			Низкий старт. Техника эстафетного бега – зак-е. Прыжок в длину с места – сов-е. Челночный бег 3х10 м – контроль.	текущий
4.			Техника эстафетного бега – сов-е. Прыжок в длину с места – контроль. Эстафеты.	текущий
5.			Техника эстафетного бега – контроль. Бег 30 м – сов-е. Метание м. мяча в цель – обуч-е.	текущий
6.			Бег 30 м – контроль. Метание м. мяча в цель – сов-е.	текущий
7.			Метание м. мяча в цель – контроль. Бег 60 м – сов-е.	текущий
8.			Бег 60 м – контроль. Прыжок в длину с разбега – обуч-е.	текущий
9.			Прыжок в длину с разбега – зак-е. Бег 400 м на результат.	текущий
10.			Прыжок в длину с разбега – сов-е. Метание м. мяча на дальность – обуч-е.	текущий
11.			Прыжок в длину с разбега – контроль. Метание м. мяча на дальность – зак-е.	текущий
12.			Метание м. мяча на дальность – сов-е. Бег 1000 м на результат.	текущий
13.			Метание м. мяча на дальность – контроль. Тренировка в подтягивании. Равномерный бег до 8 мин.	текущий
14.			Подтягивания – контроль. Равномерный бег до 9 мин. Подвижные игры.	текущий
15.			Равномерный бег до 10 мин. Подвижные игры.	текущий
16.		Баскетбол	Правила т/б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения, остановки, ловля и передача мяча – обуч-е.	текущий
17.			Стойки, перемещения, остановки, ловля и передача мяча – зак-е. Повороты с мячом и без мяча – обуч-е.	текущий
18.			Сов-е двигательных навыков. Повороты с мячом и без мяча – зак-е. Ведение в различных стойках – обуч-е.	текущий
19.			Сов-е двигательных навыков. Ведение мяча в различных стойках – зак-е. Учебная игра.	текущий
20.			Сов-е двигательных навыков. Броски мяча с места и в движении 1-ой и 2-мя руками – обуч-е.	текущий
21.			Сов-е двигательных навыков. Броски мяча с места и в движении – зак-е. Вырывание и выбивание мяча – обуч-е.	текущий
22.			Сов-е двигательных навыков. Вырывание и выбивание мяча – зак-е. Тактика игры.	текущий
23.			Сов-е двигательных навыков. Тактика игры. Учебная игра.	текущий
24.			Ловля и передача мяча 2мя от груди и 1й от плеча – контроль. Тактика игры. Учебная игра.	текущий

25.		Ведение мяча в различных стойках – контроль. Тактика игры. Учебная игра.	текущий
26.		Броски мяча с места и в движении 1-ой, 2-мя руками (3,6м) - контроль. Учебная игра.	текущий
27.		Игра по правилам мини-баскетбола.	текущий

**Тематическое поурочное планирование 5класса**

2

**четверть**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Гимнастика	Правила т/б на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям. Кувырок вперёд – повт-е. Наклон вперёд из положения сидя – сов-е.	
2.			Строевые упражнения – зак-е. Кувырок вперёд – зак-е. Кувырок назад – повт-е. Наклон вперёд из положения сидя – контроль.	текущий
3.			Кувырок вперёд – сов-е. Кувырок назад – зак-е. Силовые упражнения.	текущий
4.			Кувырок вперёд – контроль. Кувырок назад – сов-е. Лазание по канату в 3 приёма – повт-е.	текущий
5.			Кувырок назад – контроль. Стойка на лопатках – обуч-е. Лазание по канату в 3 приёма – зак-е.	текущий
6.			Стойка на лопатках – зак-е. «Мост» из положения лёжа – обуч-е. Силовые упражнения.	текущий
7.			Стойка на лопатках – сов-е. «Мост» из положения лёжа – зак-е. Акробатическая комбинация.	текущий
8.			Стойка на лопатках – контроль. «Мост» из положения лёжа – сов-е. Акробатическая комбинация.	текущий
9.			«Мост» из положения лёжа – контроль. Акробатическая комбинация. Упр-я в равновесии – обуч-е.	текущий
10.			Акробатическая комбинация – контроль. Упр-я в равновесии – сов-е. Упр-я с набивным мячом.	текущий
11.			Упр-я в равновесии – сов-е. Лазание по канату – сов-е. Силовые упражнения.	текущий
12.			Упр-я в равновесии – сов-е. Лазание по канату – контроль. Подвижные игры.	текущий
13.			Упр-я в равновесии – контроль. Обучение висам. Круговая тренировка.	текущий
14.			Вис согнувшись, вис прогнувшись. Смешанные висы – зак-е. Опорный прыжок – обуч-е. Подвижные игры.	текущий
15.			Вис согнувшись, вис прогнувшись. Смешанные висы – сов-е. Опорный прыжок – зак-е. Эстафеты.	текущий
16.			Смешанные висы – контроль. Опорный прыжок – сов-е. Поднимание ног в угол из	текущий

			виса – повт-е.	
17.			Опорный прыжок – сов-е. Поднимание ног в угол из виса – повт-е. Подвижные игры.	текущий
18.			Поднимание ног в угол из виса – контроль. Опорный прыжок – сов-е. Полоса препятствий.	текущий
19.			Опорный прыжок – контроль. Полоса препятствий.	текущий
20.			Подтягивания – повт-е. Полоса препятствий.	текущий
21.			Подтягивания – контроль. Полоса препятствий.	текущий

### Тематическое поурочное планирование 5 класса

3

#### четверть

В связи с неблагоприятными условиями погоды для проведения занятий по лыжной подготовке возможна корректировка поурочного планирования в 3 четверти (см. приложение).

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Лыжная подготовка	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
2.			Повороты переступанием на месте, попеременный 2-хшажный ход – повт-е.	текущий
3.			Повороты переступанием на месте, попеременный 2-хшажный ход – зак-е.	текущий
4.			Повороты переступанием на месте, попеременный 2-хшажный ход – сов-е. Одновременный бесшажный ход – обуч-е.	текущий
5.			Попеременный 2-хшажный ход – сов-е. Одновременный бесшажный ход – зак-е.	текущий
6.			Попеременный 2-хшажный ход – контроль. Одновременный бесшажный ход – сов-е.	текущий
7.			Одновременный бесшажный ход – сов-е. Подъём ступающим и скользящим шагом, спуск в основной стойке – обуч-е.	текущий
8.			Одновременный бесшажный ход – контроль. Подъём ступающим и скользящим шагом, спуск в основной стойке – зак-е.	текущий
9.			Подъём ступающим и скользящим шагом, спуск в основной стойке – сов-е. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	текущий
10.			Подъём ступающим и скользящим шагом, спуск в основной стойке – сов-е. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	текущий
11.			Спуск в основной стойке – контроль. Торможение «плугом» - обуч-е. Передвижение на лыжах до 2 км.	текущий

12.			Торможение «плугом» - зак-е. Спуск с поворотом переступанием – обуч-е.	текущий
13.			Торможение «плугом» - сов-е. Спуск с поворотом переступанием – зак-е.	текущий
14.			Торможение «плугом», спуск с поворотом переступанием – сов-е. Передвижение на лыжах до 2 км.	текущий
15.			Торможение «плугом» – контроль. Спуск с поворотом переступанием – сов-е.	текущий
16.			Спуск с поворотом переступанием – контроль. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	текущий
17.			Передвижение до 2,5 км. Эстафеты на лыжах.	текущий
18.			Передвижение до 2,5 км - контроль. Игры на лыжах.	текущий
19.		Волейбол	Правила т/б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещение в стойке – обуч-е. Бросок набивного мяча (1кг) из полож. сидя – повт-е.	текущий
20.			Стойки, перемещение в стойке – зак-е. Передача мяча сверху 2мя руками на месте – обуч-е. Бросок набивного мяча (1кг) из полож. сидя – контроль.	текущий
21.			Стойки, перемещение в стойке – сов-е. Передача мяча сверху 2мя руками на месте – зак-е, над собой – обуч-е.	текущий
22.			Передача мяча сверху 2мя руками на месте – сов-е, после перемещения вперёд – обуч-е, над собой – зак-е.	текущий
23.			Передача мяча сверху 2мя руками на месте и над собой – сов-е, после перемещения вперёд – зак-е.	текущий
24.			Передача мяча сверху 2мя руками над собой и после перемещения вперёд – сов-е. Приём мяча снизу 2мя руками на месте – обуч-е.	текущий
25.			Передача мяча сверху 2мя руками после перемещения вперёд – сов-е. Приём мяча снизу 2мя руками на месте – зак-е. Учебная игра.	текущий
26.			Приём мяча снизу 2мя руками на месте – сов-е, после перемещения вперед – обуч-е. Учебная игра.	текущий
27.			Приём мяча снизу 2мя руками на месте – сов-е, после перемещения вперед – зак-е. Учебная игра.	текущий
28.			Приём мяча снизу 2мя руками после перемещения вперед – сов-е. Нижняя прямая подача – обуч-е. Подтягивание – повт-е.	текущий
29.			Приём мяча снизу 2мя руками после перемещения вперед – сов-е. Нижняя прямая подача – зак-е. Подтягивание – контроль.	текущий
30.			Нижняя прямая подача – сов-е. Учебная игра.	текущий

Тематическое поурочное планирование 5 класса

Приложение 1

3 четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Волейбол	Правила т/б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещение в стойке – обуч-е.	
2.			Стойки игрока, перемещение в стойке – зак-е. Бросок набивного мяча (1кг) из полож. сидя – повт-е.	текущий
3.			Стойки, перемещение в стойке – сов-е. Бросок набивного мяча (1кг) из полож. сидя – контроль.	текущий
4.			Передача мяча сверху 2мя руками на месте – обуч-е. Игровые задания на укороченной площадке.	текущий
5.			Передача мяча сверху 2мя руками на месте – зак-е. Игровые задания на укороченной площадке.	текущий
6.			Передача мяча сверху 2мя руками на месте – сов-е. Игровые задания на укороченной площадке.	текущий
7.			Передача мяча сверху 2мя руками над собой – обуч-е. Упр-я по совершенствованию в технике перемещений.	текущий
8.			Передача мяча сверху 2мя руками над собой – зак-е. Упр-я по совершенствованию в технике перемещений.	текущий
9.			Передача мяча сверху 2мя руками после перемещения вперёд – обуч-е. Упр-я по совершенствованию в технике перемещений.	текущий
10.			Передача мяча сверху 2мя руками после перемещения вперёд – зак-е. Передачи мяча через сетку.	текущий
11.			Передача мяча сверху 2мя руками после перемещения вперёд – сов-е. Передачи мяча через сетку.	текущий
12.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Передачи мяча через сетку.	текущий
13.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Приём мяча снизу 2мя руками на месте – обуч-е.	текущий
14.			Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Приём мяча снизу 2мя руками на месте – зак-е.	текущий
15.			Подтягивание – повт-е. Приём мяча снизу 2мя руками на месте – сов-е.	текущий
16.			Подтягивание – контроль. Приём мяча	текущий

			снизу 2мя руками после перемещения вперед – обуч-е.	
17.			Игровые упражнения с набивным мячом. Приём мяча снизу 2мя руками после перемещения вперед – зак-е.	текущий
18.			Игровые упражнения с набивным мячом. Приём мяча снизу 2мя руками после перемещения вперед – сов-е.	текущий
19.			Игровые упражнения с набивным мячом. Нижняя прямая подача – обуч-е.	текущий
20.			Нижняя прямая подача – зак-е. Эстафеты с мячом.	текущий
21.			Нижняя прямая подача – сов-е. Эстафеты с мячом.	текущий
22.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча – обуч-е. Эстафеты с мячом.	текущий
23.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча – зак-е. Комбинации из освоенных элементов.	текущий
24.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча – сов-е. Комбинации из освоенных элементов.	текущий
25.			Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	текущий
26.			Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	текущий
27.			Тактика свободного нападения. Учебная игра.	текущий
28.			Тактика свободного нападения. Учебная игра.	текущий
29.			Учебная игра.	текущий
30.			Учебная игра.	текущий

**Тематическое поурочное планирование 5 класса**

4

**четверть**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Волейбол	Верхняя передача в парах – сов-е. Учебная игра.	
2.			Верхняя передача в парах – контроль. Учебная игра.	текущий
3.			Нижняя прямая подача – сов-е. Учебная игра.	текущий
4.			Нижняя прямая подача – контроль. Учебная игра.	текущий
5.			Эстафеты с волейбольным мячом. Учебная игра.	текущий
6.			Тактика игры. Учебная игра.	текущий
7.		аглетая	Правила т/б по л/а. Прыжок в высоту с разбега, метание м. мяча в цель – повт-е.	текущий
8.			Прыжок в высоту с разбега – зак-е. Метание	текущий

			м. мяча в цель – сов-е.	
9.			Прыжок в высоту с разбега – сов-е. Метание м. мяча в цель – контроль.	текущий
10.			Техника высокого старта. Прыжок в высоту с разбега – контроль.	текущий
11.			Техника эстафетного бега. Челночный бег 3х10м – повт-е.	текущий
12.			Челночный бег 3х10м – контроль. Прыжок в длину с места – повт-е.	текущий
13.			Прыжок в длину с места – контроль. Бег 30м – повт-е.	текущий
14.			Бег 30м – контроль. Прыжок в длину с разбега – повт-е.	текущий
15.			Бег 60м – повт-е. Прыжок в длину с разбега – зак-е.	текущий
16.			Бег 60м – контроль. Прыжок в длину с разбега – сов-е.	текущий
17.			Прыжок в длину с разбега – контроль. Метание малого мяча на дальность – повт-е.	текущий
18.			Метание малого мяча на дальность – зак-е. Бег 400м на результат.	текущий
19.			Метание малого мяча на дальность – сов-е. Наклон туловища – контроль.	текущий
20.			Метание малого мяча на дальность – контроль. Равномерный бег до 7 мин.	текущий
21.			Бег 1000м на результат. Подтягивание – повт-е.	текущий
22.			Равномерный бег до 8 мин. Подтягивание – контроль.	текущий
23.			Равномерный бег 6 мин. – контроль. Подвижные игры.	текущий
24.			Подведение итогов учебного года. Подвижные игры.	текущий

**6 класс**

**Тематическое поурочное планирование 6 класса**

**1 четверть**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Легкая атлетика	Правила т/б на уроках л/а. Строевые упражнения.	
2.			Высокий старт, техника эстафетного бега – повт.	текущий
3.			Высокий старт, техника эстафетного бега – зак-е. Челночный бег 3х10 м – контроль.	текущий

4.			Техника эстафетного бега – сов-е. Прыжок в длину с места – контроль.	текущий
5.			Техника эстафетного бега – контроль. Бег 30 м – повт. Метание м. мяча в цель – повт.	текущий
6.			Бег 30 м – контроль. Метание м. мяча в цель – сов-е.	текущий
7.			Метание м. мяча в цель – контроль. Бег 60 м – повт.	текущий
8.			Бег 60 м – контроль. Прыжок в длину с разбега – повт.	текущий
9.			Прыжок в длину с разбега – зак-е. Бег 400 м на результат.	текущий
10.			Прыжок в длину с разбега – сов-е. Метание м. мяча на дальность – повт.	текущий
11.			Прыжок в длину с разбега – контроль. Метание м. мяча на дальность – зак-е.	текущий
12.			Метание м. мяча на дальность – сов-е. Бег 1000 м – контроль.	текущий
13.			Метание м. мяча на дальность – контроль. Пресс - повт. Равномерный бег до 9 мин.	текущий
14.			Пресс – контроль. Равномерный бег до 10 мин.	текущий
15.			Бег 1500 м – контроль.	текущий
16.		Баскетбол	Правила т/б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения, остановки – повт. Эстафеты.	текущий
17.			Стойки, перемещения, остановки, ловля и передача мяча – зак-е. Повороты с мячом и без мяча – повт.	текущий
18.			Сов-е двигательных навыков. Повороты с мячом и без мяча – зак-е. Ловля и передача мяча – повт.	текущий
19.			Сов-е двигательных навыков. Ловля и передача мяча – зак-е. Ведение мяча в различных стойках – повт.	текущий
20.			Ловля и передача мяча – сов-е. Ведение мяча в различных стойках – зак-е.	текущий
21.			Ловля и передача мяча, ведение в различных стойках – сов-е. Броски с места и в движении – повт.	текущий
22.			Сов-е двигательных навыков. Броски с места и в движении – зак-е. Тактические действия.	текущий
23.			Сов-е двигательных навыков. Тактические действия. Учебная игра.	текущий
24.			Сов-е двигательных навыков. Тактические действия. Учебная игра.	текущий
25.			Подтягивания - повт. Тактические действия. Учебная игра.	текущий
26.			Подтягивания - контроль. Тактические действия. Учебная игра.	текущий
27.			Тактические действия. Игра по правилам мини-баскетбола.	текущий

### Тематическое поурочное планирование 6 класса

#### 2 четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Гимнастика	Правила т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. 2 кувырка вперёд, 2 назад – повт.	
2.			2 кувырка вперёд, 2 назад – сов. Наклон вперёд из положения сидя – контроль.	текущий
3.			2 кувырка вперёд, 2 назад – контроль. Стойка	текущий

		на лопатках – повт.	
4.		Стойка на лопатках – сов. Акробатическая комбинация.	текущий
5.		Стойка на лопатках – контроль. Акробатическая комбинация.	текущий
6.		Акробатическая комбинация – контроль. «Мост» из положения стоя с помощью – обуч-е.	текущий
7.		«Мост» из положения стоя с помощью – зак-е. Упражнения в равновесии.	текущий
8.		«Мост» из положения стоя с помощью – сов-е. Упражнения в равновесии.	текущий
9.		«Мост» из положения стоя с помощью – сов-е. Упражнения в равновесии.	текущий
10.		«Мост» из положения стоя с помощью – контроль. Упражнения в равновесии.	текущий
11.		Комбинация элементов на гимнастич. бревне – контроль. Упражнения на низкой перекладине.	текущий
12.		Упражнения на низкой перекладине. Лазание по канату в 2,3 приема – контроль.	текущий
13.		Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с повор-м; наскок прыжком в упор на н/ж, соскок с поворотом – зак-е.	текущий
14.		Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с повор-м; наскок прыжком в упор на н/ж, соскок с поворотом – сов-е.	текущий
15.		Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с повор-м; наскок прыжком в упор на н/ж, соскок с поворотом – контроль.	текущий
16.		Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину – обуч-е.	текущий
17.		Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину – зак-е. Отжимания – повт.	текущий
18.		Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину – сов-е. Отжимания – контроль.	текущий
19.		Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину – сов-е. Подтягивание – повт.	текущий
20.		Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину – сов-е. Подтягивание – контроль.	текущий
21.		Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину – контроль. Подвижные игры.	текущий

Тематическое поурочное планирование 6 класса

3 четверть

В связи с неблагоприятными условиями погоды для проведения занятий по лыжной подготовке возможна корректировка поурочного планирования в 3 четверти (см. приложение).

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Лыжная подготовка	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
2.			Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход – повт.	текущий
3.			Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход – сов-е.	текущий
4.			Попеременный двухшажный ход – контроль. Одновременный безшажный ход – сов-е.	текущий
5.			Одновременный безшажный ход – сов-е. Одновременный двухшажный ход – повт.	текущий
6.			Одновременный безшажный ход – контроль. Одновременный двухшажный ход – зак-е.	текущий
7.			Одновременный двухшажный ход – сов-е. Эстафеты на лыжах.	текущий
8.			Одновременный двухшажный ход – сов-е. Эстафеты на лыжах.	текущий
9.			Одновременный двухшажный ход – контроль. Эстафеты на лыжах.	текущий
10.			Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке – обуч-е.	текущий
11.			Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке – зак-е. Торможение, поворот упором – обуч-е.	текущий
12.			Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке – сов-е. Торможение, поворот упором – зак-е.	текущий
13.			Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке – сов-е. Торможение, поворот упором – сов-е.	текущий
14.			Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке – контроль. Торможение, поворот упором – сов-е.	текущий
15.			Торможение, поворот упором – контроль. Прохождение дистанции до 2,5 км.	текущий
16.			Прохождение дистанции до 2,5 км. Игры на лыжах.	текущий
17.			Прохождение дистанции до 2,5 км. Игры на лыжах.	текущий
18.			Прохождение дистанции 3 км – контроль. Игры на лыжах.	текущий
19.		Волейбол	Правила т/б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке, передача мяча сверху – повт.	текущий
20.			Передача мяча сверху 2 руками на месте – зак-е. Бросок набивного мяча (1кг) из полож. сидя – контроль.	текущий
21.			Передача мяча сверху после перемещ-я вперёд - повт. Передача мяча над собой – зак-	текущий

			е.	
22.			Передача мяча сверху после перемещ-я вперёд – зак-е. Передача мяча над собой – сов-е.	текущий
23.			Передача мяча над собой – контроль. Приём мяча снизу 2 руками на месте – повт.	текущий
24.			Передача мяча сверху после перемещ-я вперёд – контроль. Прием мяча снизу 2 руками над собой – повт.	текущий
25.			Прием мяча снизу над собой – зак-е; после перемещения вперёд – повт.	текущий
26.			Прием мяча снизу над собой – сов-е; после перемещения вперёд – зак-е.	текущий
27.			Прием мяча снизу над собой – контроль; после перемещения вперёд – сов-е.	текущий
28.			Прием мяча снизу после перемещения вперёд – контроль. Нижняя прямая подача – повт.	текущий
29.			Нижняя прямая подача – зак-е. Подтягивание – повт.	текущий
30.			Нижняя прямая подача – сов-е. Подтягивание – контроль.	текущий

### Тематическое поурочное планирование 6 класса

Приложение 1

#### 3 четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Волейбол	Правила т/б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещение в стойке – обуч-е.	
2.			Стойки игрока, перемещение в стойке – зак-е. Бросок набивного мяча (1кг) из полож. сидя – повт-е.	текущий
3.			Стойки, перемещение в стойке – сов-е. Бросок набивного мяча (1кг) из полож. сидя – контроль.	текущий
4.			Передача мяча сверху 2мя руками на месте – обуч-е. Игровые задания на укороченной площадке.	текущий
5.			Передача мяча сверху 2мя руками на месте – зак-е. Игровые задания на укороченной площадке.	текущий
6.			Передача мяча сверху 2мя руками на месте – сов-е. Игровые задания на укороченной площадке.	текущий
7.			Передача мяча сверху 2мя руками над собой – обуч-е. Упр-я по совершенствованию в технике перемещений.	текущий
8.			Передача мяча сверху 2мя руками над собой – зак-е. Упр-я по совершенствованию в технике перемещений.	текущий

9.		Передача мяча сверху 2мя руками после перемещения вперёд – обуч-е. Упр-я по совершенствованию в технике перемещений.	текущий
10.		Передача мяча сверху 2мя руками после перемещения вперёд – зак-е. Передачи мяча через сетку.	текущий
11.		Передача мяча сверху 2мя руками после перемещения вперёд – сов-е. Передачи мяча через сетку.	текущий
12.		Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Передачи мяча через сетку.	текущий
13.		Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Приём мяча снизу 2мя руками на месте – обуч-е.	текущий
14.		Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Приём мяча снизу 2мя руками на месте – зак-е.	текущий
15.		Подтягивание – повт-е. Приём мяча снизу 2мя руками на месте – сов-е.	текущий
16.		Подтягивание – контроль. Приём мяча снизу 2мя руками после перемещения вперед – обуч-е.	текущий
17.		Игровые упражнения с набивным мячом. Приём мяча снизу 2мя руками после перемещения вперед – зак-е.	текущий
18.		Игровые упражнения с набивным мячом. Приём мяча снизу 2мя руками после перемещения вперед – сов-е.	текущий
19.		Игровые упражнения с набивным мячом. Нижняя прямая подача – обуч-е.	текущий
20.		Нижняя прямая подача – зак-е. Эстафеты с мячом.	текущий
21.		Нижняя прямая подача – сов-е. Эстафеты с мячом.	текущий
22.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча – обуч-е. Эстафеты с мячом.	текущий
23.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча – зак-е. Комбинации из освоенных элементов.	текущий
24.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча – сов-е. Комбинации из освоенных элементов.	текущий
25.		Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	текущий
26.		Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	текущий
27.		Тактика свободного нападения. Учебная игра.	текущий
28.		Тактика свободного нападения. Учебная игра.	текущий
29.		Учебная игра.	текущий
30.		Учебная игра.	текущий

**Тематическое поурочное планирование бкласса**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Волейбол	Нижняя прямая подача – сов-е. Прямой нападающий удар – обуч-е.	
2.			Нижняя прямая подача – контроль. Прямой нападающий удар – зак-е.	текущий
3.			Прямой нападающий удар – сов-е. Поднимание ног в угол из виса – повт.	текущий
4.			Прямой нападающий удар – сов-е. Поднимание ног в угол из виса – контроль.	текущий
5.			Прямой нападающий удар – сов-е. Учебная игра.	текущий
6.			Учебная игра - контроль.	текущий
7.		Лёгкая атлетика	Правила т/б по л/а. Прыжок в высоту с разбега, метание м. мяча в цель – повт-е.	текущий
8.			Прыжок в высоту с разбега – зак-е. Метание м. мяча в цель – сов-е.	текущий
9.			Прыжок в высоту с разбега – сов-е. Метание м. мяча в цель – контроль.	текущий
10.			Техника высокого старта. Прыжок в высоту с разбега – контроль.	текущий
11.			Техника эстафетного бега. Челночный бег 3х10м – контроль.	текущий
12.			Техника эстафетного бега. Прыжок в длину с места – контроль.	текущий
13.			Техника эстафетного бега. Бег 30 м – повт.	текущий
14.			Прыжок в длину с разбега – повт. Бег 30 м – контроль.	текущий
15.			Прыжок в длину с разбега – зак-е. Бег 60 м – повт.	текущий
16.			Прыжок в длину с разбега – сов-е. Бег 60 м – контроль	текущий
17.			Прыжок в длину с разбега – контроль. Метание малого мяча на дальность – повт.	текущий
18.			Метание малого мяча на дальность – зак-е. Бег 400м – контроль.	текущий
19.			Метание малого мяча на дальность – сов-е. Наклон туловища из полож. сидя – контроль.	текущий
20.			Метание малого мяча на дальность – контроль. Равномерный бег до 8 мин.	текущий
21.			Бег 1000 м – контроль. Подтягивания – повт.	текущий
22.			Подтягивания – контроль. Подвижные игры.	текущий
23.			Равномерный бег до 6 мин – контроль. Подвижные игры.	текущий
24.			Подведение итогов учебного года. Подвижные игры.	текущий

7класс

Тематическое поурочное планирование 7 класса  
(1 четверть)

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Легкая атлетика	Правила т/б на уроках л/а и спорт, игр	
2.			Челночный бег 3х10 – зачет.	текущий
3.			Бег 30м – сов-ние.	текущий
4.			Бег 30м – зачет. Бег 60м – сов-ние.	текущий
5.			Бег 60м – зачет. Бег 400м – сов-ние. Подтягивание – сов-ние.	текущий
6.			Бег 400м – зачет.	текущий
7.			Бег 1000м – зачет. Подтягивание – зачет	текущий
8.			Подтягивание – зачет.. Наклон вперед – сов-ние.	текущий
9.			Наклон вперед – зачет.. Пресс – сов-ние.	текущий
10.			Пресс – зачет.. Отжимания – сов-ние.	текущий
11.			Отжимания – зачет.. Прыжки через скакалку – сов-ние.	текущий
12.			Прыжки через скакалку – зачет..	текущий
13.			Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.	текущий
14.			Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.	текущий
15.			Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.	текущий
16.			Прыжок в длину с места – сов-ние. Подвижные игры.	текущий
17.			Прыжок в длину с места – зачет.. Метание мяча в цель – сов-ние.	текущий
18.			Метание мяча в цель – зачет.. Подвижные игры.	текущий
19.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - зак-ние.	текущий
20.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - сов-ние.	текущий
21.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» – зачет..	текущий
22.			Прыжок в высоту «перешагивание» – зак-ние.	текущий
23.			Прыжок в высоту «перешагивание» - сов-ние.	текущий
24.			Прыжок в высоту «перешагивание» – зачет.	текущий
25.			Подвижные игры.	текущий
26.			Подвижные игры.	текущий
27.			Правила сор-ний в легкой атлетике.	текущий

**Тематическое поурочное планирование 7 класса  
(2 четверть)**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Ги мн	Правила т/б на уроках гимнастики	
2.			Акробатические упражнения – сов-ние.	текущий

3.			Акробатические упражнения – зачет.	текущий
4.			Акробатические упражнения – сов-ние.	текущий
5.			Акробатические упражнения – сов-ние.	текущий
6.			Акробатические упражнения – зачет.	текущий
7.			Акробатическая комбинация – раз-ние.	текущий
8.			Акробатическая комбинация – сов-ние.	текущий
9.			Акробатическая комбинация – зачет.	текущий
10.			Упражнение на низкой перекладине – раз-ние.	текущий
11.			Упражнение на низкой перекладине – сов-ние.	текущий
12.			Упражнение на низкой перекладине – зачет.	текущий
13.			Упражнения на брусьях и гимн.бревне – раз-ние.	текущий
14.			Упражнения на брусьях и гимн.бревне – сов-ние.	текущий
15.			Упражнения на брусьях и гимн.бревне – зачет.	текущий
16.			Опорный прыжок – сов-ние. Поднимание ног в виси – зачет..	текущий
17.			Опорный прыжок – сов-ние. Лазание по канату.	текущий
18.			Опорный прыжок – зачет.. Лазание по канату.	текущий
19.		Спорт игры	Эстафеты с элементами акробатики.	текущий
20.			Эстафеты с элементами акробатики.	текущий
21.			Эстафеты с элементами акробатики.	текущий

### Тематическое поурочное планирование 7 класса (3 четверть)

В связи с неблагоприятными условиями погоды для проведения занятий по лыжной подготовке возможна корректировка поурочного планирования в 3 четверти (см. приложение).

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Лыжная подготовка	Правила т/б на уроках лыжной подготовки и спорт, игр	
2.			Попеременный двухшажный ход – сов-ние.	текущий
3.			Попеременный двухшажный ход – сов-ние.	текущий
4.			Попеременный двухшажный ход – зачет.	текущий
5.			Одновременный бесшажный ход – сов-ние.	текущий
6.			Одновременный бесшажный ход – зачет.	текущий
7.			Одновременный одношажный ход – зак-ние.	текущий
8.			Одновременный одношажный ход – сов-ние.	текущий
9.			Одновременный одношажный ход – зачет.	текущий
10.			Подъем «елочкой» – сов-ние. Торможение упором – сов-ние.	текущий
11.			Торможение упором - зачет. Преодоление бугров и впадин при спуске – раз-ние.	текущий
12.			Преодоление бугров и впадин при спуске – зак-ние.	текущий
13.			Преодоление бугров и впадин при спуске – сов-ние.	текущий
14.			Преодоление бугров и впадин при спуске – зачет.	текущий

15.			Прохождение дистанции 4 км. Игры на лыжах.	текущий
16.			Прохождение дистанции 4 км. Игры на лыжах.	текущий
17.			Прохождение дистанции 4 км. Игры на лыжах.	текущий
18.			Прохождение дистанции 4 км. Игры на лыжах.	текущий
19.		Спортивные игры	Техника передвижений и стоек волейболиста.	текущий
20.			Передача мяча сверху над собой и через сетку – сов-ние.	текущий
21.			Передачи мяча через сетку – сов-ние.	текущий
22.			Передачи мяча через сетку – зачет.	текущий
23.			Нижняя прямая подача через сетку – зак-ние.	текущий
24.			Нижняя прямая подача через сетку – сов-ние.	текущий
25.			Нижняя прямая подача через сетку – зачет.	текущий
26.			Нападающий удар – раз-ние.	текущий
27.			Нападающий удар – зак-ние.	текущий
28.			Нападающий удар – сов-ние.	текущий
29.			Нападающий удар – зачет.	текущий
30.			Игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам.	текущий

Приложение 1

**Тематическое поурочное планирование 7 класса  
(3 четверть – корректировка поурочного планирования)**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Спортивные игры (волейбол)	Правила т/б на уроках спорт, игр	
2.			Передача мяча сверху над собой и через сетку – сов-ние.	текущий
3.			Передача мяча сверху над собой и через сетку – сов-ние.	текущий
4.			Передачи мяча через сетку – сов-ние.	текущий
5.			Передачи мяча через сетку – сов-ние.	текущий
6.			Передачи мяча через сетку – зачет	текущий
7.			Нижняя прямая подача через сетку – раз-ние.	текущий
8.			Нижняя прямая подача через сетку – зак-ние.	текущий
9.			Нижняя прямая подача через сетку – сов-ние.	текущий
10.			Нижняя прямая подача через сетку – сов-ние.	текущий
11.			Нижняя прямая подача через сетку – зачет.	текущий
12.			Нападающий удар – раз-ние.	текущий

13.			Нападающий удар – зак-ние.	текущий
14.			Нападающий удар – сов-ние.	текущий
15.			Нападающий удар – сов-ние.	текущий
16.			Нападающий удар – зачет.	текущий
17.			Игры на основе волейбола. Двухсторонняя игра.	текущий
18.			Игры на основе волейбола. Двухсторонняя игра.	текущий
19.		Спортивные игры (баскетбол)	Прием и передачи мяча одной и двумя руками – раз-ние. Игры на основе баскетбола.	текущий
20.			Прием и передачи мяча одной и двумя руками – зак-ние. Игры на основе баскетбола.	текущий
21.			Ведение мяча с сопротивлением защитника – сов-ние. Игры на основе баскетбола.	текущий
22.			Ведение мяча с сопротивлением защитника – зачет. Игры на основе баскетбола.	текущий
23.			Броски в корзину – сов-ние. Игры на основе баскетбола.	текущий
24.			Броски в корзину – сов-ние. Игры на основе баскетбола.	текущий
25.			Броски в корзину – сов-ние. Игры на основе баскетбола.	текущий
26.			Броски в корзину – зачет. Игры на основе баскетбола.	текущий
27.			Игры на основе баскетбола. Двухсторонняя игра.	текущий
28.			Игры на основе баскетбола. Двухсторонняя игра.	текущий
29.			Игры на основе баскетбола. Двухсторонняя игра.	текущий
30.			Игры на основе баскетбола. Двухсторонняя игра.	текущий

**Тематическое поурочное планирование 7 класса  
(4 четверть)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Цель и задачи урока</b>	<b>Виды и формы контроля</b>
1.		Легкая атлетика	Правила т/б на уроках л/а и спорт, игр.	
2.			Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зак-ние.	текущий
3.			Прыжок в высоту способом «перешагивание» - сов-ние.	текущий
4.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - зачет.	текущий
5.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - зак-ние.	текущий
6.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - сов-ние.	текущий

7.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - зачет.	текущий
8.			Метание мяча в цель (10 м) - сов-ние.	текущий
9.			Метание мяча в цель (10 м) – зачет. Прыжки в длину с места - сов-ние.	текущий
10.			Прыжки в длину с места - зачет.	текущий
11.			Развитие двигательных способностей. Подтягивание на перекладине - сов-ние.	текущий
12.			Подтягивание на перекладине - зачет. Наклон вперед - сов-ние.	текущий
13.			Наклон вперед - зачет. Пресс - сов-ние.	текущий
14.			Пресс - зачет. Отжимания - сов-ние.	текущий
15.			Отжимания - зачет. Прыжки через скакалку - сов-ние.	текущий
16.			Прыжки через скакалку – зачет.	текущий
17.			Челночный бег 3х10 - зачет. Бег 30м - сов-ние.	текущий
18.			Бег 30м - зачет. Бег 60м - сов-ние.	текущий
19.			Бег 60м - зачет. Бег 400 м - сов-ние.	текущий
20.			Бег 400 м - зачет.	текущий
21.			Бег 1000 м - зачет.	текущий
22.			Игры на развитие скоростных качеств.	текущий
23.			Игры на развитие скоростных качеств.	текущий
24.			Игры на развитие скоростных качеств. Подведение итогов учебного года.	

## 8класс

### Тематическое поурочное планирование 8класса

1

#### четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Легкая атлетика	Правила т/б на уроках л/а. Бег 30 м – сов-е.	
2.			Высокий старт. Стартовый разгон. Техника эстафетного бега. Бег 30 м – сов-е.	текущий
3.			Низкий старт. Бег 30 м – контроль. Челночный бег 3х10 м – сов-е.	текущий
4.			Челночный бег 3х10 м – сов-е. Встречные эстафеты.	текущий
5.			Челночный бег 3х10 м – контроль. Бег 60 м – сов-е. Прыжок в длину с места – сов-е.	текущий
6.			Прыжок в длину с места – сов-е. Бег 60 м – контроль.	текущий
7.			Прыжок в длину с места – контроль. Метание малого мяча на дальность – сов-е.	текущий
8.			Метание малого мяча на дальность –	текущий

			контроль. Прыжок в длину с разбега – сов-е.	
9.			Прыжок в длину с разбега – сов-е. Бег 400 м на результат.	текущий
10.			Прыжок в длину с разбега – контроль. Равномерный бег до 10 мин.	текущий
11.			Упражнения на выносливость. Бег до 12 мин.	текущий
12.			Упражнения на выносливость. Бег до 15 мин.	текущий
13.			Бег до 1500 м. Подвижные игры.	текущий
14.			Развитие двигательных способностей. Отжимания, прыжки через скакалку – контроль.	текущий
15.			Встречные эстафеты. Подтягивания, пресс – контроль.	текущий
16.		Баскетбол	Правила т/б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения, остановки игрока – сов-е.	текущий
17.			Повороты игрока с мячом и без мяча – сов-е.	текущий
18.			Комбинации из освоенных элементов.	текущий
19.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	текущий
20.			Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	текущий
21.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника.	текущий
22.			Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	текущий
23.			Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	текущий
24.			Комбинация из освоенных элементов.	текущий
25.			Тактика игры. Игра по упрощённым правилам.	текущий
26.			Тактика игры. Игра по правилам мини-баскетбола.	текущий
27.		Игра по правилам мини-баскетбола.	текущий	

### Тематическое поурочное планирование 8 класса

2

четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
---------	-----------------	------------	---------------------	-----------------------

1.	Гимнастика	Правила т/б на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям.	
2.		Строевые упражнения – сов-е. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – обуч-е. Мост и поворот в упор стоя на одном колене – обуч-е.	текущий
3.		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – сов-е. Мост и поворот в упор стоя на одном колене – сов-е.	текущий
4.		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, мост и поворот в упор стоя на одном колене – контроль. Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат – сов-е. Стойка на голове с согнутыми ногами – сов-е.	текущий
5.		Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат – контроль. Стойка на голове с согнутыми ногами – контроль.	текущий
6.		Стойка на голове с согнутыми ногами – контроль. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Сов-е висов и упоров.	текущий
7.		Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях – сов-е. Эстафета с обручами.	текущий
8.		Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь – обуч-е.	текущий
9.		Упражнения на перекладине, нижней жерди – контроль. Подтягивания.	текущий
10.		Лазание по канату в три приёма – сов-е. Упражнения на гимнастической скамейке.	текущий
11.		Лазание по канату в два приёма – сов-е. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне.	текущий
12.		Лазание по канату – контроль. Опорный прыжок согнув ноги/ноги врозь – обуч-е.	текущий
13.		Опорный прыжок согнув ноги/ноги врозь – сов-е. Комбинированная эстафета.	текущий
14.		Опорный прыжок согнув ноги/ноги врозь – контроль. Комбинированная эстафета.	текущий
15.		Упражнения в парах. Поднимание ног в вися.	текущий
16.		Эстафеты с элементами акробатики. Прыжки через скакалку за 1 мин.	текущий
17.		Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	текущий
18.		Полоса препятствий. Подтягивания – контроль.	текущий
19.		Баскетбол	Правила т/б на уроках по баскетболу. Стойки,

			перемещения, повороты, остановки игрока.	
20.			Ведение мяча. Передача мяча в парах. Броски по кольцу.	текущий
21.			Учебная игра по упрощенным правилам.	текущий

### Тематическое поурочное планирование 8 класса

#### 3 четверть

В связи с неблагоприятными условиями погоды для проведения занятий по лыжной подготовке возможна корректировка поурочного планирования в 3 четверти (см. приложение).

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Лыжная подготовка	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
2.			Скользкий шаг без палок и с палками. Повороты на месте махом.	текущий
3.			Попеременный двухшажный ход – повт-е. Повороты на месте махом.	текущий
4.			Попеременный двухшажный ход – сов-е. Повороты переступанием в движении. Игра «Гонки с преследованием».	текущий
5.			Одновременный бесшажный ход – повт-е. Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход – контроль.	текущий
6.			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) – обуч-е. Одновременный бесшажный ход – зак-е.	текущий
7.			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) – зак-е. Одновременный бесшажный ход – сов-е.	текущий
8.			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) – контроль. Игра «Гонки с выбыванием».	текущий
9.			Коньковый ход – обуч-е. Торможение и поворот упором, плугом – повт-е.	текущий
10.			Коньковый ход – зак-е. Торможение и поворот плугом – сов-е.	текущий
11.			Коньковый ход – сов-е. Торможение и поворот плугом – контроль.	текущий
12.			Коньковый ход – контроль. Подъем «полуелочкой» - повт-е. Игра «Как по часам».	текущий
13.			Подъем «полуелочкой» - сов-е. Преодоление бугров и впадин при спуске – повт-е.	текущий
14.			Прохождение дистанции до 2,5км. Преодоление бугров и впадин при спуске – сов-е.	текущий

15.			Прохождение дистанции до 3,5км. Игра «Биатлон».	текущий
16.			Прохождение дистанции до 4км.	текущий
17.			Прохождение дистанции до 4,5км.	текущий
18.			Эстафеты на лыжах.	текущий
19.		Волейбол	Правила т/б на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	текущий
20.			Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	текущий
21.			Нижняя прямая подача и прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	текущий
22.			Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	текущий
23.			Нижняя прямая подача и прием мяча - контроль. Игра по упрощенным правилам.	текущий
24.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	текущий
25.			Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	текущий
26.			Передачи мяча в тройках после перемещений. Игра по упрощенным правилам.	текущий
27.			Прямой нападающий удар - контроль. Передачи мяча в тройках после перемещений.	текущий
28.			Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах - контроль. Игра по упрощенным правилам.	текущий
29.			Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	текущий
30.			Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	текущий

### Тематическое поурочное планирование 8 класса

Приложение 1

#### 3 четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Волейбол	Правила т/б на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока – сов-е. Упражнения на координацию.	
2.			Передачи мяча сверху над собой – сов-е. Упражнения на развитие скорости реакции.	текущий
3.			Передачи мяча сверху над собой и в движении – сов-е. Эстафеты с мячом.	текущий
4.			Передачи мяча сверху над собой – контроль. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	текущий
5.			Передачи мяча снизу над собой – сов-е.	текущий

			Передачи во встречных колоннах.	
6.			Передачи мяча снизу над собой и в движении – сов-е. Игровые задания на укороченной площадке.	текущий
7.			Передачи мяча снизу над собой – контроль. Игра по упрощённым правилам волейбола.	текущий
8.			Упр-я по совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Метания в цель различными мячами.	текущий
9.			Упр-я по совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Метания в цель различными мячами.	текущий
10.			Круговая тренировка. Игра по правилам волейбола.	текущий
11.			Ведение мяча в различных стойках. Игровые упражнения с набивным мячом.	текущий
12.			Комбинации из элементов передач и перемещений в тройках, четвёрках. Приём мяча снизу через сетку.	текущий
13.			Комбинации из освоенных элементов. Игра по правилам волейбола.	текущий
14.			Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Тактика свободного нападения. Тренировка в отжимании.	текущий
15.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Тренировка на приседания.	текущий
16.			Тактика свободного нападения. Отжимания – контроль.	текущий
17.			Тактика свободного нападения. Приседания – контроль. Игра по правилам волейбола.	текущий
18.			Игра по правилам волейбола.	текущий
19.		Волейбол	Правила т/б на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	текущий
20.			Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по правилам волейбола.	текущий
21.			Нижняя прямая подача и прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	текущий
22.			Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощённым правилам.	текущий
23.			Нижняя прямая подача и прием мяча - контроль. Игра по упрощённым правилам.	текущий
24.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам.	текущий
25.			Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам.	текущий
26.			Передачи мяча в тройках после	текущий

		перемещений. Игра по упрощенным правилам.	
27.		Прямой нападающий удар - контроль. Передачи мяча в тройках после перемещений.	текущий
28.		Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах - контроль. Игра по упрощенным правилам.	текущий
29.		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	текущий
30.		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	текущий

**Тематическое поурочное планирование 8 класса**

4

**четверть**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Волейбол	Верхняя передача в парах – сов-е. Учебная игра.	
2.			Верхняя передача в парах – контроль. Учебная игра.	текущий
3.			Нижняя прямая подача – сов-е. Учебная игра.	текущий
4.			Нижняя прямая подача – контроль. Учебная игра.	текущий
5.			Эстафеты с волейбольным мячом. Учебная игра.	текущий
6.			Тактика игры. Учебная игра.	текущий
7.		Лёгкая атлетика	Правила т/б по л/а. Прыжок в высоту с разбега, метание м. мяча в цель – повт-е.	текущий
8.			Прыжок в высоту с разбега – зак-е. Метание м. мяча в цель – сов-е.	текущий
9.			Прыжок в высоту с разбега – сов-е. Метание м. мяча в цель – контроль.	текущий
10.			Техника высокого старта. Прыжок в высоту с разбега – контроль.	текущий
11.			Техника эстафетного бега. Челночный бег 3х10м – повт-е.	текущий
12.			Челночный бег 3х10м – контроль. Прыжок в длину с места – повт-е.	текущий
13.			Прыжок в длину с места – контроль. Бег 30м – повт-е.	текущий
14.			Бег 30м – контроль. Прыжок в длину с разбега – повт-е.	текущий
15.			Бег 60м – повт-е. Прыжок в длину с разбега – зак-е.	текущий
16.			Бег 60м – контроль. Прыжок в длину с разбега – сов-е.	текущий
17.			Прыжок в длину с разбега – контроль. Метание малого мяча на дальность – повт-е.	текущий

18.		Метание малого мяча на дальность – зак-е. Бег 400м на результат.	текущий
19.		Метание малого мяча на дальность – сов-е. Наклон туловища – контроль.	текущий
20.		Метание малого мяча на дальность – контроль. Равномерный бег до 7 мин.	текущий
21.		Бег 1000м на результат. Подтягивание – повт- е.	текущий
22.		Равномерный бег до 8 мин. Подтягивание – контроль.	текущий
23.		Равномерный бег 6 мин. – контроль. Подвижные игры.	текущий
24.		Подведение итогов учебного года. Подвижные игры.	текущий

## 9 класс

### Тематическое поурочное планирование 9 класса

#### 1 четверть

<i>№ урока</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Цель и задачи урока</i>	<i>Виды и формы контроля</i>
1.		Легкая атлетика	Правила т/б на уроках л/а. Бег 30 м – сов-е.	
2.			Высокий старт. Стартовый разгон. Техника эстафетного бега. Бег 30 м – сов-е.	текущий
3.			Низкий старт. Бег 30 м – контроль. Челночный бег 3x10 м – сов-е.	текущий
4.			Челночный бег 3x10 м – сов-е. Встречные эстафеты.	текущий
5.			Челночный бег 3x10 м – контроль. Бег 60 м – сов-е. Прыжок в длину с места – сов-е.	текущий
6.			Прыжок в длину с места – сов-е. Бег 60 м – контроль.	текущий
7.			Прыжок в длину с места – контроль. Метание малого мяча на дальность – сов-е.	текущий
8.			Метание малого мяча на дальность – контроль. Прыжок в длину с разбега – сов-е.	текущий
9.			Прыжок в длину с разбега – сов-е. Бег 400 м на результат.	текущий
10.			Прыжок в длину с разбега – контроль. Равномерный бег до 10 мин.	текущий
11.			Упражнения на выносливость. Бег до 12 мин.	текущий
12.			Упражнения на выносливость. Бег до 15 мин.	текущий
13.			Бег до 2000 м. Подвижные игры.	текущий
14.			Развитие двигательных способностей. Отжимания, прыжки через скакалку – контроль.	текущий
15.			Встречные эстафеты. Подтягивания, пресс – контроль.	текущий

16.	<b>Баскетбол</b>	Правила т/б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения, остановки игрока – сов-е.	текущий
17.		Повороты игрока с мячом и без мяча – сов-е.	текущий
18.		Комбинации из освоенных элементов.	текущий
19.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	текущий
20.		Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	текущий
21.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника.	текущий
22.		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	текущий
23.		Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	текущий
24.		Комбинация из освоенных элементов.	текущий
25.		Тактика игры. Игра по упрощённым правилам.	текущий
26.		Тактика игры. Игра по правилам мини-баскетбола.	текущий
27.		Игра по правилам мини-баскетбола.	текущий

### Тематическое поурочное планирование 9 класса

#### 2 четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		<b>Гимнастика</b>	Правила т/б на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям.	
2.			Строевые упражнения – сов-е. Длинный кувырок; равновесие, выпад, кувырок – обуч-е.	текущий
3.			Длинный кувырок; равновесие, выпад, кувырок – зак-е. Мост из положения стоя, встать; из упор присев стойка на голове и руках – обуч-е.	текущий
4.			Длинный кувырок; равновесие, выпад, кувырок – сов-е. Мост из положения стоя, встать; из упор присев стойка на голове и руках – зак-е.	текущий
5.			Длинный кувырок; равновесие, выпад, кувырок – контроль. Мост из положения стоя, встать; из упор присев стойка на голове и руках – сов-е	текущий
6.			Мост из положения стоя, встать; из упор присев стойка на голове и руках – контроль.	текущий
7.			Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии; лазание по канату – сов-е.	текущий
8.			Упражнения на гимнастич. бревне; лазание по канату в два приёма – сов-е. Наклон вперед из положения сидя – контроль.	текущий

9.			Упражнения на гимнастич. бревне; лазание по канату в два приёма на скорость – сов-е.	текущий
10.			Упражнения в равновесии; лазание по канату – контроль. Упражнения на брусьях – сов-е.	текущий
11.			Комбинация элементов на брусьях – обуч-е.	текущий
12.			Комбинация элементов на брусьях – зак-е. Поднимание ног в угол из виса – контроль.	текущий
13.			Комбинация элементов на брусьях – сов-е.	текущий
14.			Комбинация элементов на брусьях – контроль.	текущий
15.			Прыжок боком через коня в ширину; прыжок согнув ноги через козла в длину – обуч-е.	текущий
16.			Прыжок боком через коня в ширину; прыжок согнув ноги через козла в длину – зак-е. Подтягивания – контроль.	текущий
17.			Прыжок боком через коня в ширину; прыжок согнув ноги через козла в длину – сов-е.	текущий
18.			Прыжок боком через коня в ширину; прыжок согнув ноги через козла в длину – контроль.	текущий
19.		Баскетбол	Правила т/б на уроках по баскетболу. Стойки, перемещения, повороты, остановки игрока.	текущий
20.			Ведение мяча. Передача мяча в парах. Броски по кольцу.	текущий
21.			Учебная игра по упрощенным правилам.	текущий

### Тематическое поурочное планирование 9 класса

#### 3четверть

В связи с неблагоприятными условиями погоды для проведения занятий по лыжной подготовке возможна корректировка поурочного планирования в 3 четверти (см. приложение).

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Лыжная подготовка	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
2.			Скользкий шаг без палок и с палками. Повороты на месте махом.	текущий
3.			Попеременный двухшажный ход – повт-е. Повороты на месте махом.	текущий
4.			Попеременный двухшажный ход – сов-е. Повороты переступанием в движении.	текущий
5.			Одновременный бесшажный ход – повт-е. Попеременный двухшажный ход – контроль.	текущий
6.			Одновременный одношажный ход – повт-е. Одновременный бесшажный ход – зак-е.	текущий
7.			Одновременный одношажный ход – зак-е. Одновременный бесшажный ход – сов-е.	текущий
8.			Одновременный одношажный ход – сов-е. Игра «Гонки с выбыванием».	текущий
9.			Одновременный одношажный ход – контроль.	текущий

			Торможение и поворот упором, плугом – повт-е.	
10.			Торможение и поворот плугом – сов-е. Подъем «полуелочкой» - повт-е.	текущий
11.			Торможение и поворот плугом – контроль. Подъем «полуелочкой» - зак-е.	текущий
12.			Подъем «полуелочкой» - сов-е. Игра «Как по часам».	текущий
13.			Подъем «полуелочкой» - контроль. Преодоление бугров и впадин при спуске – повт-е.	текущий
14.			Прохождение дистанции до 2,5км. Преодоление контруклона – повт-е.	текущий
15.			Преодоление контруклона – зак-е. Прохождение дистанции до 3,5км.	текущий
16.			Преодоление контруклона – сов-е. Прохождение дистанции до 4км.	текущий
17.			Преодоление контруклона – контроль. Прохождение дистанции до 4,5км.	текущий
18.			Эстафеты на лыжах.	текущий
19.		Волейбол	Правила т/б на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	текущий
20.			Передача мяча в движении сверху, снизу – обуч-е.	текущий
21.			Передача мяча в движении сверху, снизу – сов-е.	текущий
22.			Передача мяча в движении сверху, снизу – контроль. Передача мяча в прыжке через сетку.	текущий
23.			Передача мяча в прыжке через сетку; стоя спиной к цели – зак-е.	текущий
24.			Передача мяча в прыжке через сетку; стоя спиной к цели – сов-е. Прием мяча, отраженного сеткой.	текущий
25.			Передача мяча в прыжке через сетку - контроль; стоя спиной к цели – сов-е. Прямая подача, прием мяча после подачи.	текущий
26.			Передача мяча стоя спиной к цели – контроль. Прямая подача, прием мяча после подачи – зак-е.	текущий
27.			Прием мяча, отраженного сеткой – контроль. Прямая подача, прием мяча после подачи – сов-е	текущий
28.			Прямая подача, прием мяча после подачи – контроль. Нападающий удар – повт-е.	текущий
29.		Нападающий удар – сов-е. Блокирование нападающего удара – повт-е.	текущий	
30.		Нападающий удар – контроль. Блокирование нападающего удара – сов-е. Учебная игра.	текущий	

**Тематическое поурочное планирование 9 класс** Приложение

**3четверть**

<b>№ урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Цель и задачи урока</b>	<b>Виды и формы контроля</b>
1.		<b>Волейбол</b>	Правила т/б на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока – сов-е. Упражнения на координацию.	
2.			Передачи мяча сверху над собой – сов-е. Упражнения на развитие скорости реакции.	текущий
3.			Передачи мяча сверху над собой и в движении – сов-е. Эстафеты с мячом.	текущий
4.			Передачи мяча сверху над собой – контроль. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	текущий
5.			Передачи мяча снизу над собой – сов-е. Передачи во встречных колоннах.	текущий
6.			Передачи мяча снизу над собой и в движении – сов-е. Игровые задания на укороченной площадке.	текущий
7.			Передачи мяча снизу над собой – контроль. Игра по упрощённым правилам волейбола.	текущий
8.			Упр-я по совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Метания в цель различными мячами.	текущий
9.			Упр-я по совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Метания в цель различными мячами.	текущий
10.			Круговая тренировка. Игра по правилам волейбола.	текущий
11.			Ведение мяча в различных стойках. Игровые упражнения с набивным мячом.	текущий
12.			Комбинации из элементов передач и перемещений в тройках, четвёрках. Приём мяча снизу через сетку.	текущий
13.			Комбинации из освоенных элементов. Игра по правилам волейбола.	текущий
14.			Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Тактика свободного нападения. Тренировка в отжимании.	текущий
15.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Тренировка на приседания.	текущий
16.			Тактика свободного нападения. Отжимания – контроль.	текущий
17.			Тактика свободного нападения. Приседания – контроль. Игра по правилам волейбола.	текущий

18.			Игра по правилам волейбола.	текущий
19.		Волейбол	Правила т/б на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	текущий
20.			Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по правилам волейбола.	текущий
21.			Нижняя прямая подача и прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	текущий
22.			Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	текущий
23.			Нижняя прямая подача и прием мяча - контроль. Игра по упрощенным правилам.	текущий
24.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	текущий
25.			Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	текущий
26.			Передачи мяча в тройках после перемещений. Игра по упрощенным правилам.	текущий
27.			Прямой нападающий удар - контроль. Передачи мяча в тройках после перемещений.	текущий
28.			Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах - контроль. Игра по упрощенным правилам.	текущий
29.			Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	текущий
30.			Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	текущий

### Тематическое поурочное планирование 9 класса

#### 4четверть

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цель и задачи урока	Виды и формы контроля
1.		Волейбол	Верхняя передача в парах – сов-е. Учебная игра.	
2.			Верхняя передача в парах – контроль. Учебная игра.	текущий
3.			Нижняя прямая подача – сов-е. Учебная игра.	текущий
4.			Нижняя прямая подача – контроль. Учебная игра.	текущий
5.			Эстафеты с волейбольным мячом. Учебная игра.	текущий
6.			Тактика игры. Учебная игра.	текущий
7.		Лёгкая атлетика	Правила т/б по л/а. Прыжок в высоту с разбега, метание м. мяча в цель – повт-е.	текущий
8.			Прыжок в высоту с разбега – зак-е. Метание м. мяча в цель – сов-е.	текущий
9.			Прыжок в высоту с разбега – сов-е. Метание	текущий

		м. мяча в цель – контроль.	
10.		Техника высокого старта. Прыжок в высоту с разбега – контроль.	текущий
11.		Техника эстафетного бега. Челночный бег 3х10м – повт-е.	текущий
12.		Челночный бег 3х10м – контроль. Прыжок в длину с места – повт-е.	текущий
13.		Прыжок в длину с места – контроль. Бег 30м – повт-е.	текущий
14.		Бег 30м – контроль. Прыжок в длину с разбега – повт-е.	текущий
15.		Бег 60м – повт-е. Прыжок в длину с разбега – зак-е.	текущий
16.		Бег 60м – контроль. Прыжок в длину с разбега – сов-е.	текущий
17.		Прыжок в длину с разбега – контроль. Метание малого мяча на дальность – повт-е.	текущий
18.		Метание малого мяча на дальность – зак-е. Бег 400м на результат.	текущий
19.		Метание малого мяча на дальность – сов-е. Наклон туловища – контроль.	текущий
20.		Метание малого мяча на дальность – контроль. Равномерный бег до 7 мин.	текущий
21.		Бег 1000м на результат. Подтягивание – повт-е.	текущий
22.		Равномерный бег до 8 мин. Подтягивание – контроль.	текущий
23.		Равномерный бег 6 мин. – контроль. Подвижные игры.	текущий
24.		Подведение итогов учебного года. Подвижные игры.	текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Гапеева Светлана Геннадиевна

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Гапеева Светлана Геннадиевна

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Гапеева Светлана Геннадиевна

Действителен с 20.04.2022 по 20.04.2023