

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 45**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»

Основное общее образование
Срок реализации программы: 5 лет

Составители: Нютина А.С.
учитель физической культуры
Мальцев О.Н.
учитель физической культуры



1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; » знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе 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 пробегать 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»; проплывать 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 полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по 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

- 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 её 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

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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного курса. 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 физкульт-пауз (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 формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Игра по правилам.

Волейбол.

Игра по правилам.

Футбол.

Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование 5 класс (учитель Мальцев Олег Николаевич)

Лёгкая атлетика 15 часов					
Тема раздела количество часов	Тема урока	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректиро вка.	Дата план	Дата фактическая
Лёгкая атлетика (15 часов)	1. Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта (10-15 м),	Проводить специальную разминку.		4.09	
	2. Техника высокого старта (10-15 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м).			6.09	
	3. Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Зачёт 30м.			8.09	
	4. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Скоростной бег. Специальные беговые упражнения. '	Подвижная игра «Лапта»		11.09	
	5. Развитие скоростных способностей. Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Техника бега в равномерном темпе 10'			13.09	
	6. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Зачёт 100м.			15.09	
	7. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Многоскоки.. Зачёт бега 200м			18.09	
	8. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Подвижная игра гордки.		20.09	
	9. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.			22.09	
	10. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.			25.09	
	11. Круговая тренировка.	Подвижная игра Слон.		27.09	
	12. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Зачёт челночный бег.			29.09	

	13.Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом.			2.10	
	14.Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом.	Подвижная игра «Вышибалы.»		4.10	
	15.Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом.			6.10	
Спортивные игры (15 часов)					
Спортивные игры 15 часов	16.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами... Инструктаж по технике безопасности.	Помощь в судействе, комплектование команды.		9.10	
	17.Совершенствование техники перемещения и остановок игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника.			11.10	
	18.Совершенствование техники перемещения и остановок игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника.			13.10	
	19.Совершенствование техники перемещения и остановок игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника.			16.10	
	20.Совершенствование техники перемещения и остановок игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника.			18.10	
	21.Совершенствование тактики игры. Комплексное совершенствование двигательных способностей			20.10	
	22.Стойки игрока. Перестроения. Техника остановки.			23.10	
	23. Ведение мяча без сопротивления защитника.			25.10	
	24.Совершенствование техники перемещения и остановок игрока.			27.10	
	25.Совершенствование техники перемещения и остановок игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника.	Знаменитые баскетболисты города Златоуста.		7.11	
	26.Комбинация из освоенных элементов техники			8.11	
27.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			10.11		

	28.Комбинация из освоенных элементов			13.11	
	29.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Выполнять команды, составлять комплексы УГГ.		15.11	
	30.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			17.11	
Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)					
Гимнастика с элементами акробатики.17 часов	31. Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.			20.11	
	32.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ без предметов на месте.			22,11	
	33.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами на месте.			24,11	
	34.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами на месте.			27,11	
	35.Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Перетягивание каната		29,11	
	36.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами на месте.			1,12	
	37.ОРУ с предметами в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой.			4,12	
	38.ОРУ с предметами в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой.			6,12	
	39.ОРУ с предметами в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.			8,12	
	40.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. ОРУ. Развитие гибкости.			11,12	

	41.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации	Определение индивидуального физического состояния.		13,12	
	42.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации			15,12	
	43.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации			18,12	
	44.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации			20,12	
	45.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации			22,12	
	46.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации .	Выполнение команд, страховка помощи на занятиях.		25,12	
	47.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации	Подвижная игра «бой петухов».		27,12	
Лыжная подготовка (17 часов)					
Лыжная подготовка. 17 часов.	48.Попеременный двушажный ход	Подвижная игра на одной лыже.		12,01	
	49.Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов. Инструктаж по Т. Б.			15,01	
	50.Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов			17,01	
	51.Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов.	Лыжная эстафета.		19,01	
	52.Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Техника лыжных ходов.			22,01	

	53.Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Эстафета «Слалом с воротами.		24,01	
	54.Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход..			26,01	
	55.Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.			29,01	
	56.Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные	Олимпийские чемпионы нашего города по лыжам и биатлону.		31,01	
	57.Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.			2,01	
	58.Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 2,5 км.			5,02	
	59.Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полу ёлочкой».	Подвижная игра на лыжах все по местам		7,02	
	60.Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полу елочкой».			9,02	
	61. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.			12,02	
	62. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Подвижная игра на лыжах все по местам		14,02	
	63.Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.			16,02	
	64. Прохождение дистанции до 2,5 км. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Правила безопасного поведения во время каникул.			19,02	
Спортивные игры (25 часа)					
Спортивные игры 25 часов.	65.Стойки и передвижения игроков. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).. Инструктаж по технике безопасности.			21,02	

66. Стойки и передвижения игроков. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).			24,02	
67. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей	Петух, курица, цыплёнок		26,02	
68. Стойки и передвижения игроков. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).			28,02	
69. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей.			2,03	
70. Передачи мяча над собой и через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Основные правила игры в волейбол.			5,03	
71. Передачи мяча над собой и через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Основные правила игры в волейбол.	Развитие скоростных качеств с помощью «Лестнице скорости».		7,03	
72. Передачи мяча над собой и через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Основные правила игры в волейбол.			9,03	
73. Передачи мяча над собой и через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Основные правила игры в волейбол.			12,03	
74. Передачи мяча над собой и через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Основные правила игры в волейбол.			14,03	
75. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			16,03	

76. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			19,03	
77.. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			21,03	
78. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			23,03	
79. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			26,03	
80. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			28,03	
81 Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Развитие силовых качеств с использованием отягощений.		30,03	
82. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			9,04	
83. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			11,04	
84. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			13,04	
85. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			16,04	

	86. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			18,04	
	87. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			20,04	
	88 Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			23,04	
	89. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			25,04	
Легкая атлетика (16 часов)					
Лёгкая атлетика 16 часов	90. Развитие скоростных качеств. История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.			27,04	
	91. Техника высокого старта (10-15 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м)			30,04	
	92. Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.			2,05	
	94 Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника бега в равномерном темпе 10' <i>Итоговый тестовый контроль (6' бег)</i>			4,05	
	95. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом.			7,05	
	96. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом. Метание с 4-5 бросковых шагов.			10,05	
	97 Метание на дальность отскока от стены, в горизонтальную цель 1x1 м с расстояния 6-8 метров. Метание с 4-5 бросковых шагов			11.05	
	98 Метание на дальность отскока от стены, в горизонтальную цель 1x1 м с расстояния 6-8 метров. Метание с 4-5 бросковых шагов.			14.05	
	99. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание.. Развитие скоростно-силовых качеств.			16.05	

100.Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Итоговый тестовый контроль (прыжок в длину с места)</i>			18.05	
101.Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание.. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника прыжка в длину с разбега.		21.05	
102.Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.		Стойки, планка для прыжков в высоту. Маты гимнастические.	23.05	
103.Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка		Стойки, планка для прыжков в высоту. Маты гимнастические.	25.05	
104.Передача эстафетной палочки..Эстафетный бег. Круговая тренировка..Спортивные игры.		Эстафетные палочки, конусы , секундомер.	27.05	
105.Зачет передачи эстафетной палочки. Бег на дистанции 300 м. Спортивные игры.	Техника передачи эстафетной палочки.	Эстафетные палочки, конусы , секундомер.	29.05	

Тематическое планирование 5 класс (учитель Нютина Анна Сергеевна)

Тема (раздел)	Дата проведения		Тема урока	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка
	план	факт.			
Легкая атлетика – 15 часов	4.09		Техника безопасности на уроке. Закрепление техники спринтерского бега.		
	6.09		Закрепление техники высокого старта, длительного бега.		
	7.09		Закрепление техники прыжка в длину.		
	11.09		Закрепление техники метания малого мяча.		
	13.09		КДП- метание малого мяча из-за головы на дальность.		
	14.09		Обучение челночному бегу. Развитие скоростных способностей.		
	18.09		Закрепление, совершенствование прыжков в длину с разбега.		
	20.09		КДП - челночного бега.		
	21.09		Развитие выносливости. Метание малого мяча с места.		
	25.09		КДП - 1000 м.		
	27.09		Закрепление челночного бега. Развитие скоростных способностей.		
	28.09		Развитие выносливости. Метание малого мяча с места.		
	02.10		КДП – 30,60м.		
	04.10		Эстафетный бег на дистанции 200м. Развитие координации.		
05.10		Передача эстафетной палочки. КДП - прыжок в длину с места.			
БАСКЕТБОЛ –12 часов	09.10		Техника безопасности на уроке. Разучивание техники передачи мяча двумя руками от груди с места.		

	11.10		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.		
	12.10		Беседа на тему; «История зарождения современных Олимпийских игр». Ловля высоко летящего мяча.		
	16.10		Разучивание основной стойки. Передвижение в основной стойке приставными шагами.		
	18.10		Разучивание бросков мяча двумя руками от груди с места.		
	19.10		Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди с места.		
	23.10		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.		
	25.10		Ловля высоко летящего мяча.		
	26.10		Закрепление основной стойки.		
	06.11		Закрепление бросков мяча двумя руками от груди с места.		
	08.11		Развитие скоросно-силовых способностей.		
	09.11		Развитие скоросно-силовых способностей.		
ГИМНАСТИКА – 21 час	13.11		Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение в две шеренги.		
	15.11		Разучивание кувырков вперед (назад) в группировке, стойки на лопатках.		
	16.11		Строевые команды. Разучивание стойки на голове и руках.		
	20.11		Лазание по канату в два приема. КДП - наклон вперед из положения сидя.		
	22.11		Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением.		
	23.1127.11		Беседа на тему: «Талисманы Олимпийских игр». Разучивание техники прыжка через гимнастического козла.		
	29.11		Перестроение из колонны по два и по четыре		

			в колонну по одному разведением и слиянием.		
	30.11		КДП - прыжки на скакалке.		
	4.12		Закрепление и совершенствование перестроения в две шеренги, стойки на голове и руках.		
	6.12		Закрепление и совершенствование кувырка вперед (назад) в группировке.		
	7.12		КДП - поднимание туловища.		
	11.12		Лазание по канату.		
	13.12		Упражнения на брусьях. КДП - сгибание и разгибания рук в упоре.		
	14.12		Беседа на тему: «Оказание первой доврачебной помощи при ушибах и переломах». Закрепление упражнений на брусьях.		
	18.12		Развитие гибкости.		
	20.12		Лазание по канату. Закрепление и совершенствование прыжка через гимнастического козла.		
	21.12		Развитие гибкости.		
	25.12		Упражнения на брусьях.		
	27.12		Закрепление и совершенствование перестроения в две шеренги, стойки на голове и руках.		
	11.01		Закрепление и совершенствование кувырка вперед (назад) в группировке.		
	15.01		Развитие гибкости.		
Лыжная подготовка- 30 часов	17.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременно двухшажному ходу.		
	18.01		Преодоление крутых спусков в низкой стойке.		
	22.01		Закрепление и совершенствование попеременно двухшажного хода.		

	24.01		Торможение «плугом». Обучение подъему «елочкой».	История Уральского конькобежного спорта	
	25.01		Обучение технике одновременного бесшажного хода.		
	29.01		Обучение подъему «лесенкой». Закрепление торможения «плугом».		
	31.01		Закрепление и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Знаменитые лыжники Южного Урала	
	01.025.02		Закрепление и совершенствование спуска в основной стойке и подъема «елочкой».		
	7.02		Повороты на параллельных лыжах плугом.		
	8.02		Преодоление препятствий способом перешагивания.	Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по летним видам спорта	
	12.02		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.		
	14.02		Торможение «упором».	Особенности местности г.Златоуста	
	15.02		Скоростной подъем скользящим шагом.		
	19.02		Передвижение на лыжах «коньковым» ходом.		
	21.02		Закрепление техники «конькового» хода.	Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по зимним видам спорта	
	22.02		Преодоление трамплина на отлогом склоне.		
	26.02		Обучение технике одновременного двухшажного хода.		
	28.02		Совершенствование техники «конькового» хода.	Знаменитые биатлонисты Южного Урала	
	01.03		Закрепление и совершенствование одновременного двухшажного хода.		

	5.03		Беседа на тему: «Правила личной гигиены во время туристических походов». КДП - бег на лыжах – 1000м.		
	7.03		Скоростной подъем скользящим шагом.	Спортивные сооружения г.Златоуста и их предназначение	
	8.03		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.		
	12.03		Закрепление и совершенствование спуска в основной стойке и подъема «елочкой».		
	14.03		Совершенствование техники «конькового» хода.	Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма	
	15.03		Закрепление и совершенствование одновременного двухшажного хода.		
	19.03		Преодоление трамплина на отлогом склоне.		
	21.03		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.	Спортивные школы г.Златоуста	
	22.03		Закрепление и совершенствование спуска в основной стойке и подъема «елочкой».		
	23.03		Закрепление техники лыжных ходов.		
	24.03		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала	
БАСКЕТБОЛ – 10 часов	02.04		Техника безопасности на уроке. Закрепление техники основной стойки и передвижение в ней.		
	4.04		Закрепление и совершенствование техники броска двумя руками от груди.		
	5.04		Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча в движении.		
	9.04		Ведение мяча в движении и на месте.		
	11.04		КДП – прыжок в длину с места.		

	12.04		Выполнение штрафного броска двумя руками от груди.		
	16.04		Закрепление и совершенствование техники броска двумя руками от груди.		
	18.04		Ведение мяча в движении и на месте.		
	19.04		Развитие скоростно-силовых способностей.		
	23.04		Закрепление и совершенствование техники броска двумя руками от груди.		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -17 часов	25.04		Бег с соревновательной скоростью. Закрепление и совершенствование прыжка в длину с разбега.		
	26.04		КДП – челночный бег.		
	30.04		Бег с максимальной скоростью на дистанции 30; 60м.		
	2.05.		Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.		
	3.05		Толкание набивного мяча от плеча одной рукой с места.		
	7.05		Кроссовый бег. КДП – 200м.		
	9.05		Беседа на тему: «Профилактика нервных срывов и негативных эмоций во время занятий».		
	10.05		Совершенствование скоростно-силовых возможностей.		
	14.05		Совершенствование метания малого мяча на дальность с места.		
	16.05		Определение уровня физической подготовленности.		
	17.05		Совершенствование длительного бега		
	21.05		Совершенствование скоростно-силовых возможностей.		
	23.05		Передача эстафетной палочки.		
	24.05		Совершенствование скоростно-силовых возможностей.		
	28.05		КДП - бег 1000м.		

	30.05		Совершенствование длительного бега		
	31.05		Совершенствование метания малого мяча на дальность с места.		

МАОУ СОШ №45

Тематическое планирование 6 класс (Мальцев Олег Николаевич)

Тема раздела, количество часов	Тема урока	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка	Дата проведения	
				План.	фактич
Лёгкая атлетика 15 часов.	1. Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта (10-15 м), стартовый разгон.	Проводить специальную разминку.		4.09	
	2. Стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). <i>Входящий тестовый контроль (бег 30,м) .</i>			6.09	
	3. Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. <i>Входящий тестовый контроль 60м</i>			8.09	
	4. Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Скоростной бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	Городки, старинная русская игра.		11.09	
	5. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Зачет бега 100м			13.09	
	6. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.			15.09	
	7. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Зачёт бега 200м.			18.09	
	8. Техника бега на средние дистанции. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Русская лапта старинная русская игра		20.09	
	9. ОРУ. Многоскоки. Бег на средние дистанции. Бег на результат (400м) Зачёт бега на 1000м.			22.09	
	10. Развитие выносливости. Эстафета. Техника Эстафетного бега.			25.09	
	11. Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	Подвижная игра «Слон»		27.09	

	12.Совершенствование техника метаний, скоростно силовых способностей.			29.09	
	13.Совершенствование техники спринтерского бега.			2.10	
	14.Совершенствование эстафетного бега.	Спортивные игры ; Лапта, вышибалы.		4.10	
	15. Метание на дальность отскока от стены, в горизонтальную цель 1х1м с расстояния 6-8 метров. Метание с 4-5 бросковых шагов.			6.10	
Баскетбол 15ч.	16.Зачёт челночного бега 4-9. Инструктаж по технике безопасности. Техника остановки двумя шагами. Ведение мяча без сопротивления защитника..	Помощь в судействе, комплектование команды.		9.10	
	17.Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.			11.10	
	18. Ведение мяча без сопротивления защитника. История баскетбола.			13.10	
	19. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, Зачёт прыжок в длину.			16.10	
	20.Совершенствование техники перемещения и остановок игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника.			18.10	
	21. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.			20.10	
	22.Совершенствование техники перемещения и остановок игрока.			23.10	
	23.Совершенствование техники перемещений и остановок.			25.10	
	24.Совершенствование ловля и передача ведения индивидуальной техники защиты..			27.10	
	25.Совершенствование техники перемещения и остановок игрока.	Знаменитые баскетболисты города Златоуста.		7.11	
	26.Тактика свободного нападения.			8.11	
27.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			10.11		

	28.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		13.11	
	29.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Выполнять команды, составлять комплексы УГГ.	15.11	
	30.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		17.11	
Гимнастика 17.часов	31.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре		20.11	
	32. ОРУ без предметов на месте		22,11	
	33.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами на месте	Выполнять команды, составлять комплексы УГГ.	24,11	
	34. ОРУ с предметами на месте. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе.		27,11	
	35.Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Игра перетягивание каната	29,11	
	36.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами на месте		1,12	
	37.ОРУ с предметами в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой.		4,12	
	38.ОРУ с предметами в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой.		6,12	
	39.ОРУ с предметами в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической бревне.		8,12	
	40.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед.		11,12	

	41.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	Определение индивидуального физического состояния.		13,12	
	42.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации.	Выполнение команд, страховка помощи на занятиях.		15,12	
	43.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации			18,12	
	44.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад.			20,12	
	45.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации			22,12	
	46.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации.	Подвижная игра «бой петухов».		25,12	
	47.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации.			27,12	
Лыжная подготовка 26 часов	48. Техника лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности.	Подвижная игра на одной лыже.		12,01	
	49.Одновременный двухшажный ход. Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах.			15,01	
	50.Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов.			17,01	
	51.Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Техника лыжных ходов.			19,01	
	52.Торможение плугом, Упором. Обучение техники торможения. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход.			22,01	
	53.Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.			24,01	

54. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.			26,01	
55. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.			29,01	
56. Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 2,5 км.			31,01	
57. Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 2,5 км.			2,01	
58. Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.			5,02	
59. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.			7,02	
60. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2,5 км. Повороты переступанием.			9,02	
61. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.			12,02	
62. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.			14,02	
63. Подъем «полуелочкой». Торможение «упором». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.			16,02	
64. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.	Лыжная эстафета.		19,02	
65. Повороты на лыжах в движении. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км.	--		21,02	
66. Повороты на лыжах в движении. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км.			24,02	
67. Повороты на лыжах в движении. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Эстафета «Слалом с воротами.		26,02	
68. Одновременный бесшажный ход. Преодоление подъёмов на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах.			28,02	
69. Одновременный бесшажный ход. Преодоление подъёмов на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах.			2,03	

	70. Спуск на лыжах в основной , высокой, низкой стойке. Повороты переступанием на месте и в движении. Игры и эстафеты на лыжах.	Олимпийские чемпионы нашего города по лыжам и биатлону.	5,03	
	71. Спуск на лыжах в основной , высокой, низкой стойке. Повороты переступанием на месте и в движении. Игры и эстафеты на лыжах		7,03	
	72. Спуск на лыжах в основной , высокой, низкой стойке. Повороты переступанием на месте и в движении. Игры и эстафеты на лыжах	Подвижная игра на лыжах все по местам	9,03	
	73. Учёт бега на(200м) на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах.		12,03	
Спортивные игры 16 часов.	74. Стойки и передвижения игроков. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть Инструктаж по технике безопасности.		14,03	
	75. Стойки и передвижения игроков. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).		16,03	
	76. Передачи мяча над собой. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей. История волейбола.	Подвижная игра перетяжка.	19,03	
	77. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прямой нападающий удар.		21,03	
	78. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Основные правила игры в волейбол.		23,03	
	79. Передачи мяча над собой и через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей..	Петух, курица, цыплёнок.	26,03	
	80. Передачи мяча над собой и через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Основные правила игры в волейбол.		28,03	
	81. Передачи мяча над собой и через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Основные правила игры в волейбол.		30,03	
	82.. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Основные правила игры в волейбол.		9,04	
	83. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.		11,04	

	84 Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			13,04		
	85. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			16,04		
	86.. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			18,04		
	87.. Учебная игра. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			20,04		
	88. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			23,04		
	89. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			25,04		
Лёгкая атлетика 16 часов.	90. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.			27,04		
	91.Техника высокого старта (10-15 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Бег с ускорением 30-40 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			30,04		
	92.Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Скоростной бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			2,05		
	93.Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Скоростной бег.			4,05		
	94.Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом..	Развитие силовых качеств с использованием отягощений.			7,05	
	95.Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом.				10,05	
	96. Метание на дальность отскока от стены, в горизонтальную цель 1х1м с расстояния 6-8 метров. Метание с 4-5 бросковых шагов.				11,05	

97. ОРУ с набивным мячом. Метание на дальность отскока от стены, в горизонтальную цель 1x1м с расстояния 6-8 метров.			14.05	
98. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.			16.05	
99. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.			18.05	
100. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Развитие скоростных качеств с помощью «Лестнице скорости».		21.05	
101. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.			23.05	
102. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка..			25.05	
103. Передача эстафетной палочки.. Эстафетный бег. Круговая тренировка.. Спортивные игры.			27.05	
104. Бег на дистанции 300 м. Спортивные игры.			29.05	
105. Круговая тренировка. Спортивные игры.			30.05	

Тематическое планирование 6 класс (учитель Нютина Анна Сергеевна)

Тема (раздел)	Дата проведения		№ урока	Тема урока	Форма текущего контроля	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка
	план	факт.					
Легкая атлетика – 15 часов	3.09		1.	Техника безопасности на уроке физкультуры в I четверти. Закрепление техники спринтерского бега.			
	5.09		2.	Закрепление техники высокого старта, длительного бега.	Практический контроль		
	7.09		3.	Закрепление техники прыжка в длину, совершенствование физических качеств.	Практический контроль		
	10.09		4.	Закрепление техники метания малого мяча.	Практический контроль		
	12.09		5.	Закрепление прыжка в длину с разбега-согнув ноги.	Практический контроль		
	14.09		6.	Закрепление челночного бега. Развитие скоростных способностей.	Практический контроль		
	17.09		7.	Закрепление, совершенствование прыжков в длину с разбега и челночного бега.	Практический контроль		
	19.09		8.	Учет челночного бега.№1	тестирование		
	21.09		9.	Развитие выносливости. Метание малого мяча с места.	Практический контроль		
	24.09.		10.	Определение уровня физической подготовленности.№2	тестирование		
	26.09		11.	Эстафетный бег на дистанции 200м. Развитие координации.	Практический контроль		
	28.09		12.	Передача эстафетной палочки. Учет прыжка в длину с места.№3	тестирование		
	1.10		13.	Совершенствование прыжков в длину с разбега и челночного бега.	Практический контроль		
	3.10		14.	Учет бега на 1000 м.№4	тестирование		
	5.10		15.	Эстафетный бег на дистанции 100м. Развитие координации.	Практический контроль		

БАСКЕТБОЛ –12 часов	8.10	16.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди с места.	Практический контроль	
	10.10	17.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	Практический контроль	
	12.10	18.	История зарождения современных Олимпийских игр. Ловля высоко летящего мяча.	Практический контроль	
	15.10	19.	Разучивание основной стойки. Передвижение в основной стойке приставными шагами.	Практический контроль	
	17.10	20.	Закрепление бросков мяча двумя руками от груди с места.	Практический контроль	
	19.10	21.	Закрепление координационных способностей.	Практический контроль	
	22.10	22.	Закрепление скоростно-силовых способностей.	Практический контроль	
	24.10	23.	Совершенствование скоростно-силовых и координационных способностей.	Практический контроль	
	26.10.	24.	Совершенствование двигательных способностей.	Практический контроль	
	28.12	25.	Совершенствование координационных способностей.	Практический контроль	Выдано во 2 четверти
	26.12	26.	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Практический контроль	Выдано во 2 четверти
	28.12	27.	Совершенствование скоростно-силовых и координационных способностей.	Практический контроль	Выдано во 2 четверти
ГИМНАСТИКА – 21 час	7.11	28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение в две шеренги.	Практический контроль	
	9.11	29.	Закрепление кувырков вперед (назад) в группировке, стойки на лопатках.	Практический контроль	
	12.11	30.	Строевые команды. Разучивание стойки на голове и руках.	Практический контроль	
	14.11	31.	Лазание по канату в два приема. Учет наклона вперед из положения сидя. № 5	тестирование	
	16.11	32.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыредроблением.	Практический контроль	

19.11		33.	Характеристика физических качеств. Закрепление техники прыжка через гимнастического козла.	Практический контроль		
21.11		34.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Практический контроль		
23.11		35.	Равновесие на одной ноге, упор присев и полушпагат. Учет прыжков на скакалке.№6	тестирование		
26.11		36.	Закрепление и совершенствование перестроения в две шеренги, стойки на голове и руках.	Практический контроль		
28.11		37.	Закрепление и совершенствование кувырка вперед (назад) в группировке.	Практический контроль		
30.11		38.	Закрепление и совершенствование строевых команд и стойки на лопатках. Учет поднимания туловища.№7	тестирование		
3.12		39.	Лазание по канату. Закрепление и совершенствование прыжка через гимнастического козла.	Практический контроль		
5.12		40.	Упражнения на брусьях. Учет сгибания и разгибания рук в упоре.№8	тестирование		
7.12		41.	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах и переломах. Закрепление упражнений на брусьях.	Практический контроль		
10.12.		42.	Закрепление и совершенствование прыжка через гимнастического козла.	Практический контроль		
12.12.		43.	Совершенствование акробатических упражнений	Практический контроль		
14.12		44.	Совершенствование упражнений на брусьях.	Практический контроль		
17.12		45.	Закрепление координационных способностей.	Практический контроль		
19.12		46.	Совершенствование акробатических упражнений	Практический контроль		
21.12		47.	Совершенствование координационных способностей.	Практический контроль		
24.12		48.	Совершенствование акробатических	Практический		

			упражнений	ий контроль		
Лыжная подготовка- 30 часов	14.01	49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременно двухшажному ходу.	Практический контроль		
	16.01	50.	Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	Практический контроль		
	18.01	51.	Закрепление и совершенствование попеременного двухшажного хода.	Практический контроль		
	21.01	52.	Торможение «плугом». Обучение подъему «елочкой».	Практический контроль	История Уральского конькобежного спорта	
	23.01	53.	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	Практический контроль		
	25.01	54.	Закрепление подъема «лесенкой». Закрепление торможения «плугом».	Практический контроль		
	28.01	55.	Закрепление и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Практический контроль	Знаменитые лыжники г.Златоуста	
	30.01	56.	Закрепление и совершенствование спуска в основной стойке и подъема «елочкой».	Практический контроль		
	1.02	57.	Повороты на параллельных лыжах плугом.	Практический контроль		
	4.02	58.	Преодоление препятствий способом перешагивания.	Практический контроль	Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по летним видам спорта	
	6.02	59.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.	Практический контроль		
	8.02	60.	Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их влияние на организм. Торможение «упором».	Практический контроль	Особенности местности г.Златоуста	
11.02	61.	Скоростной подъем скользящим шагом.	Практический контроль			

	13.02		62.	Передвижение на лыжах «коньковым» ходом.	Практический контроль		
	15.02		63.	Закрепление техники «конькового» хода.	Практический контроль	Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по зимним видам спорта	
	18.02		64.	Преодоление трамплина на отлогом склоне.	Практический контроль		
	20.02		65.	Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	Практический контроль		Объединяется с уроком №70
	22.02		66.	Совершенствование техники «конькового» хода.	Практический контроль	Знаменитые биатлонисты Челябинской области	Объединяется с уроком №71
	25.02		67.	Закрепление и совершенствование одновременного двухшажного хода.	Практический контроль		Объединяется с уроком №72
	27.02		68.	Совершенствование изученных лыжных ходов.	Практический контроль		
	1.03		69.	Скоростной подъем скользящим шагом.	Практический контроль	Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма	
	4.03		70.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	Практический контроль		
	6.03		71.	Совершенствование техники «конькового» хода.	Практический контроль		
	8.03		72.	Совершенствование изученных лыжных ходов	Практический контроль	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала	
	11.03		73.	Совершенствование выносливости.	Практический контроль		
	13.03		74.	Скоростной подъем скользящим шагом.	Практический контроль		
	15.03		75.	Совершенствование изученных лыжных ходов	Практический контроль	Спортивные школы	

						г.Златоуста	
	18.03		76.	Правила личной гигиены во время туристических походов. Учет бега на лыжах – 1000м.№9	тестирование		
	20.03		77.	Совершенствование техники «конькового» хода.	Практический контроль		
	22.03		78.	Совершенствование изученных лыжных ходов	Практический контроль	Спортивные сооружения г.Златоуста и их предназначение	
БАСКЕТБОЛ – 10 часов	1.04		79.	Техника безопасности на уроках в IV четверти. Закрепление техники основной стойки и передвижение в ней.	Практический контроль		
	3.04.		80.	Закрепление и совершенствование техники броска двумя руками от груди.	Практический контроль		
	5.04		81.	Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	Практический контроль		
	8.04		82.	Ведение мяча в движении и на месте.	Практический контроль		
	10.04		83.	Учет прыжка в длину с места.№10	тестирование		
	12.04		84.	Выполнение штрафного броска двумя руками от груди.	Практический контроль		
	15.04		85.	Закрепление и совершенствование техники броска двумя руками от груди.	Практический контроль		
	17.04		86.	Ведение мяча в движении и на месте.	Практический контроль		
	19.04		87.	Совершенствование техники броска двумя руками от груди.	Практический контроль		
	22.04		88.	Совершенствование двигательных качеств.	Практический контроль		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -17 часов	24.04		89.	Бег с соревновательной скоростью. Закрепление и совершенствование прыжка в длину с разбега.	Практический контроль		
	26.04		90.	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Учет челночного бега.№11	тестирование		
	29.04		91.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30; 60м. Развитие быстроты и	Практический контроль		

			выносливости.			
1.05		92.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.	Практический контроль		
3.05		93.	Толкание набивного мяча от плеча одной рукой с места.	Практический контроль		
6.05		94.	Бег с соревновательной скоростью. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Практический контроль		
8.05		95.	Профилактика нервных срывов и негативных эмоций во время занятий. Эстафетный бег.	Практический контроль		
10.05		96.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.	Практический контроль		
13.05		97.	Эстафетный бег.	Практический контроль		
15.05		98.	Кроссовый бег. Определение уровня физической подготовленности.№12	тестирование		
17.05		99.	Толкание набивного мяча от плеча одной рукой с места.	Практический контроль		
20.05		100.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.	Практический контроль		
22.05		101.	Бег с соревновательной скоростью. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Практический контроль		
25.05		102.	Определение уровня физической подготовленности.№13	тестирование		
27.05		103.	Совершенствование метания малого мяча на дальность с места.	Практический контроль		
29.05		104.	Учет бега на дистанции 1000м.№14	тестирование		
31.05		105.	Толкание набивного мяча от плеча одной рукой с места.	Практический контроль		

Тематическое планирование 7 класс

Тема (раздел)	Дата проведения		№ урока	Тема урока	Форма текущего контроля	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка
	план	факт.					
Легкая атлетика – 15 часов	3.09		1.	Знание: Правила техники безопасности на уроках физической культуры в I четверти Закрепление техники спринтерского бега, совершенствование скоростных и координационных способностей.	Практический контроль		
	5.09		2.	Закрепление техники длительного бега, совершенствование выносливости.	Практический контроль		
	7.09		3.	Закрепление техники прыжка в длину, совершенствование скоростно-силовых, координационных способностей.	Практический контроль		
	10.09		4.	Закрепление техники метания малого мяча, совершенствование скоростно-силовых и координационных способностей.	Практический контроль		
	12.09		5.	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных, координационных способностей.	Практический контроль		
	14.09		6.	Совершенствование техники длительного бега. Определение уровня физической подготовленности. №1	тестирование		
	17.09		7.	Совершенствование техники прыжка в длину. Учет бега на 1000 м. №2	тестирование		
	19.09		8.	Совершенствование техники метания малого мяча, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей.	Практический контроль		
	21.09		9.	Знание: Здоровый образ жизни. Комплексное развитие двигательных способностей. Определение уровня физической подготовленности №3.	тестирование		

	24.09.		10.	Упражнения на выносливость.	Практический контроль		
	26.09		11.	Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
	28.09		12.	Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
	1.10		13.	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
	3.10		14.	Закрепление техники длительного бега, совершенствование выносливости.	Практический контроль		
	5.10		15.	Определение уровня физической подготовленности. №4	тестирование		
БАСКЕТБОЛ –12 часов	8.10		16.	Знание: Страницы истории олимпийских игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек, скоростных и координационных способностей.	Практический контроль		
	10.10		17.	Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	Практический контроль		
	12.10		18.	Совершенствование техники ведения и броска мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	Практический контроль		
	15.10		19.	Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча, индивидуальной защиты, скоростных, силовых, координационных способностей.	Практический контроль		
	17.10		20.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, координационных способностей.	Практический контроль		
	19.10		21.	Совершенствование тактики игры, комплексное совершенствование двигательных способностей.	Практический контроль		
	22.10		22.	Совершенствование техники ведения и броска мяча координационных	Практический контроль		

				способностей.			
	24.10		23.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, координационных способностей.	Практический контроль		
	26.10.		24.	Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча, индивидуальной защиты, скоростных способностей.	Практический контроль		
	28.12		25.	Определение уровня физической подготовленности. №5	тестирование		Выдано во 2 четверти
	26.12		26.	Совершенствование тактики игры, выносливости.	Практический контроль		Выдано во 2 четверти
	28.12		27.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Практический контроль		Выдано во 2 четверти
ГИМНАСТИКА – 21 час	7.11		28.	Знания: Страховка и помощь во время занятий . Совершенствование строевых упражнений.	Практический контроль		
	9.11		29.	Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	Практический контроль		
	12.11		30.	Совершенствование ОРУ, гибкости, организаторских умений.	Практический контроль		
	14.11		31.	Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости.	Практический контроль		
	16.11		32.	Комплексное развитие двигательных способностей, организаторские умения.	Практический контроль		
	19.11		33.	Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости.	Практический контроль		
	21.11		34.	Контрольное выполнение комбинации на оценку №6	тестирование		
	23.11		35.	Определение уровня физической подготовленности. №7	тестирование		
	26.11		36.	Знания: Основные двигательные способности (гибкость, ловкость) . Совершенствование строевых упражнений, "кс".	Практический контроль		
	28.11		37.	Совершенствование ОРУ.	Практически		

					й контроль		
	30.11		38.	Совершенствование акробатических упражнений, "кс", силы.	Практически й контроль		
	3.12		39.	Совершенствование координационных и силовых способностей.	Практически й контроль		
	5.12		40.	Совершенствование силовых способностей, гибкости.	Практически й контроль		
	7.12		41.	Совершенствование акробатических упражнений, скоростно-силовых способностей, "кс".	Практически й контроль		
	10.12.		42.	Совершенствование координационных и силовых способностей.	Практически й контроль		
	12.12.		43.	Совершенствование упражнений на снарядах.	Практически й контроль		
	14.12		44.	Совершенствование координационных и силовых способностей.	Практически й контроль		
	17.12		45.	Совершенствование упражнений на снарядах.	Практически й контроль		
	19.12		46.	Определение уровня физической подготовленности. №8	тестирование		
	21.12		47.	Совершенствование координационных и силовых способностей.	Практически й контроль		
	24.12		48.	Совершенствование упражнений на снарядах.	Практически й контроль		
Лыжная подготовка- 30 часов	14.01		49.	Знания: Правила техники безопасности на лыжах. Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы	Практически й контроль		
	16.01		50.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), скоростно-силовых качеств.	Практически й контроль		
	18.01		51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода , выносливости.	Практически й контроль		

21.01		52.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	Практический контроль	История развития водных видов спорта в Челябинской области	
23.01		53.	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости.	Практический контроль		
25.01		54.	Освоение техники подъема в гору скользящим шагом.	Практический контроль	Особенности физической культуры народов Южного Урала	
28.01		55.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъема в гору скользящим шагом.	Практический контроль		
30.01		56.	Закрепление техники лыжных ходов, подъема в гору скользящим шагом.	Практический контроль	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью на Урале	
1.02		57.	Определение уровня физической подготовленности. №9	тестирование		
4.02		58.	Освоение одновременного бесшажного хода.	Практический контроль		
6.02		59.	Закрепление одновременного бесшажного хода. РК	Практический контроль	Особенности местности Южного Урала	
8.02		60.	Освоение одновременного двухшажного хода.	Практический контроль		
11.02		61.	Закрепление одновременного двухшажного хода.	Практический контроль		
13.02		62.	Освоение техники преодоление спусков в низкой стойке.	Практический контроль	Подвижные игры народов Южного Урала	
15.02		63.	Закрепление техники преодоление спусков	Практически		

			в низкой стойке.	й контроль		
18.02		64.	Совершенствование техники торможения.	Практически й контроль		
20.02		65.	Знание: Самоконтроль . Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Практически й контроль	Известных спортсмены и тренера Челябинской области по зимним видам спорта	урок № 65 объединяется с уроком № 71
22.02		66.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Практически й контроль		урок № 65 объединяется с уроком № 73
25.02		67.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъема в гору скользящим шагом.	Практически й контроль		урок № 65 объединяется с уроком № 74
27.02		68.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Практически й контроль	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение	
1.03		69.	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Практически й контроль		
4.03		70.	Совершенствование техники преодоление спусков в низкой стойке.	Практически й контроль		
6.03		71.	Совершенствование техники лыжных ходов.	Практически й контроль	История развития команды «Уралочка» (Златоуст)	
8.03		72.	Совершенствование техники лыжных ходов.	Практически й контроль		
11.03		73.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Практически й контроль		
13.03		74.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъема в гору скользящим шагом.	Практически й контроль	Спортивные школы г.Златоуста	

	15.03		75.	Знание: <u>Основные двигательные способности</u> . Учет бега на лыжах 2 км. №10	тестирование		
	18.03		76.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Практический контроль		
	20.03		77.	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Практический контроль	СДЮСШОР №5 по боксу	
	22.03		78.	Совершенствование техники преодоление спусков в низкой стойке.	Практический контроль		
БАСКЕТБОЛ – 10 часов	1.04		79.	Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	Практический контроль		
	3.04.		80.	Комплексное развитие двигательных способностей.	Практический контроль		
	5.04		81.	Знание: Правила техники безопасности на уроках в III четверти. Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча.	Практический контроль		
	8.04		82.	Совершенствование техники владения мячом, тактики игры, скоростно-силовых, координационных способностей.	Практический контроль		
	10.04		83.	Комплексное развитие двигательных способностей. Определение уровня физической подготовленности. №11	тестирование		
	12.04		84.	Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	Практический контроль		
	15.04		85.	Комплексное развитие двигательных способностей. Учет бега. №12	тестирование		
	17.04		86.	Знания: Первая помощь при травмах. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, выносливости.	Практический контроль		
	19.04		87.	Совершенствование ловли и передачи мяча, скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
	22.04		88.	Совершенствование техники ведения и броска мяча, скоростно-силовых	Практический контроль		

				способностей, выносливости.			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -17 часов	24.04		89.	Упражнения на выносливость. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	Практический контроль		
	26.04		90.	Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
	29.04		91.	Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
	1.05		92.	Знание: Индивидуальное физическое развитие. Физическое самовоспитание. Комплексное развитие двигательных способностей.	Практический контроль		
	3.05		93.	Определение уровня физической подготовленности. №13	тестирование		
	6.05		94.	Комплексное развитие двигательных способностей.	Практический контроль		
	8.05		95.	Комплексное развитие двигательных способностей.	Практический контроль		
	10.05		96.	Упражнения на выносливость. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	Практический контроль		
	13.05		97.	Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
	15.05		98.	Совершенствование техники метания малого мяча, совершенствование скоростно-силовых и координационных способностей.	Практический контроль		
	17.05		99.	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных, координационных способностей.	Практический контроль		
	20.05		100.	Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
	22.05		101.	Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
25.05		102.	Совершенствование техники спринтерского	Практически			

				бега, скоростных, координационных способностей.	й контроль		
	27.05		103.	Определение уровня физической подготовленности. №14	тестирование		
	29.05		104.	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Практический контроль		
	31.05		105.	Совершенствование техники длительного бега, совершенствование выносливости.	Практический контроль		

МАОУ СОШ №14

Тематическое планирование 8 класс

Тема раздела, количество часов	Тема урока	Дата проведения.		Практическая часть (планируемые результаты)	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Самостоятельная работа	Корректировка
		Планируемая	Фактическая				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часов							
№ 1	Знания: Правила соревнований в беге, разминка для упражнений, направленных на развитие силы, выносливости. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	4.09		Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 15 сек. Эстафеты, круговая тренировка. Спортивные игры.	Умение проводить разминку (сила, выносливость).		
№ 2	Совершенствование техники метания м/мяча, силовых, скоростно-силовых. Координационных способностей.	6.09		Метание м/мячей и других снарядов из различных И.П. С места и с 3-6 шагов разбега. Толчки и броски, ловля мячей до 3 кг. Спортивные игры.	--	метание м/мяча в цель	
№ 3	Совершенствование техники прыжка в длину, скоростно-силовых, координационных способностей.	8.09		Прыжка со скакалкой на одной, двух ногах, многоскоки, прыжки с доставанием предметов, прыжки в длину с места, прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Спортивные игры.	--	ОРУ из прыжков	
№ 4	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных и координационных способностей.	11.09		Повторное пробегание отрезков 10-15 метров. Бег с ускорением 20 м, бег по ориентирам. Эстафеты, старты из различных И.П., варианты челночного бега. Спортивные игры.	--	Дистанция бега 1000 м.	

№ 5	Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	12.09		Бег в парах, командами, бег с препятствиями, длительный бег до 15 минут. Круговая тренировка. Спортивные игры.	--	Бег 3x100м.	
№ 6	Комплексное развитие физических качеств. Учет бега (100, 200м) №1	14.09		Всевозможные прыжки, многоскоки, метание на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Эстафеты. Длительный бег. Спортивные игры.	--		
№ 7	Совершенствование техники метаний м/мяча, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей.	17.09		Толчки, броски набивных мячей до 3 кг, отжимание, подтягивание, метание м/мячей в стену, пол на величину отскока. Метание м/мяча на дальность с 12-14 м разбега. Спортивные игры.	--	Метание в цель	
№ 8	Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Учет челночного бега 4x9. №2	19.09		То же, что на уроке 5.		Кросс в национальном парке Таганай.	
№ 9	Совершенствование техники прыжка в длину, скоростно-силовых способностей, координации. Учет бега на 1000 м. №3	21.09		Прыжки со скакалкой, прыжки по ориентирам. Многоскоки по разметке.	--	ОРУ из прыжков	
№ 10	Совершенствование техники спринтерского бега.	24.09.		Повторное пробегание отрезков 10-15 метров. Бег с ускорением 20 м, бег по ориентирам. Эстафеты, старты из различных И.П., варианты челночного бега. Спортивные игры.	--	Дистанция бега 1000 м.	
№ 11	Знания: Влияние УГГ на организм. Совершенствование эстафетного бега	26.09		Передача эстафетной палочки, эстафеты игровые, 4x100м эстафета. Спортивные игры.		Бег 3x100м.	

№ 12	Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	28.09		Бег в парах, командами, бег с препятствиями, длительный бег до 15 минут. Круговая тренировка. Спортивные игры.		Дистанция бега 1500 м.	
№ 13	Совершенствование техники спринтерского бега.	1.10		Повторное пробегание отрезков 10-15 метров. Бег с ускорением 20 м, бег по ориентирам. Эстафеты, старты из различных И.П., варианты челночного бега. Спортивные игры.			
№ 14	Совершенствование эстафетного бега	3.10		Передача эстафетной палочки, эстафеты игровые, 4x100м эстафета. Спортивные игры.		ОРУ на развитие силы	
№ 15	Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	5.10		Бег в парах, командами, бег с препятствиями, длительный бег до 15 минут. Круговая тренировка. Спортивные игры.			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ- 6 часов							
№ 16	Знания: Олимпиада в Сочи 2014г. Совершенствование техники владения мячом, перемещений, скоростно-силовых, координационных способностей.	8.10		Ведение мяча бегом с ускорением, изменением направления, скорости, с максимальной частотой в течение 10 секунд. Эстафеты с мячом.	--	Упражнения на совершенствование силы, выносливости	
№ 17	Совершенствование техники ловли и передач мяча, скоростно-силовых, координационных способностей.	10.10		Ловля и передача мяча двумя в стену на максимальну. Частоту 15 секунд, одной от плеча на месте, в движении с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	--	--	

№ 18	Совершенствование индивидуальной защиты, тактики игры, координационных способностей.	12.10		То же, что на уроке 17, вырывание, выбивание, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков "отдай мяч и выйди". Двусторонняя игра.	--	Упражнения на совершенствование координации	
№ 19	Совершенствование техники ведения и броска мяча, скоростно-силовых и координационных способностей	15.10		Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления, движения, скорости, броски одной, двумя руками с места и в движении после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	--	Упражнения на совершенствование координации	
№ 20	Комплексное развитие физических качеств	17.10		Бег в чередовании с ходьбой, прыжки, многоскоки, броски набивных мячей до 3 кг. Эстафеты с мячом и без мяча, отжимание, подтягивание. Двусторонняя игра.	--		
№ 21	Совершенствование техники владения мячом, координационных способностей.	19.10		Жонглирование мячом, то же, что на уроках 17, 19. Двусторонняя игра.	--	Юноши - подтягивание из вися. Девушки - вставание в сед за 1 минуту.	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ- 6 часов							
№ 22	Закрепление техники подачи верхней и нижней прямой. РК	22.10		Имитация нападающего удара по мячу, подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны, подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника. Волейбол по упрощенным правилам.	--	Упражнения на совершенствование координации	
№ 23	Закрепление техники приема мяча. РК	24.10		Прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами). То же, что на уроке 22	--	Упражнения на совершенствование силы	

№ 24	Закрепление техники нападающего удара через сетку, блокирование нападающих ударов. РК	26.10.		То же, что на уроке 22, . Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Нападающие удары по ходу из зон 4,3,2	--	Круговая тренировка	
№ 25	Знания: Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование техники подач верхней и нижней прямой. РК	28.12		Имитация нападающего удара по мячу, подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны, подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника. Волейбол по упрощенным правилам.	--	Упражнения на совершенствование координации	
№ 26	Совершенствование техники приема мяча. РК	26.12		Прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами). То же, что на уроке 22	--	Упражнения на совершенствование силы	
№ 27	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование нападающих ударов. РК	28.12		То же, что на уроке 22, . Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Нападающие удары по ходу из зон 4,3,2	--	Круговая тренировка	
ГИМНАСТИКА - 21 час							
№ 28	Знания: Техника безопасности, основы выполнения гимнастических упражнений. Совершенствование строевых упражнений. "кс", гибкости, силы.	7.11		Команды: "Прямо!", повороты в движении, фигурная маршировка. Элементы атлетической гимнастики, упражнения для подвижности суставов.		Выполнять команды, составлять комплексы упражнений локального воздействия.	
№ 29	Знания: сравнительная характеристика ОРУ и спортивно-гимнастических упражнений. Совершенствование ОРУ, "кс", гибкости, силовой выносливости..	9.11		Комбинации. Составленные из ритмической гимнастики, хореографии, танцев. ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения для подвижности в суставах, атлетическая гимнастика.	--	Комплекс ОРУ на гибкость	

№ 30	Совершенствование акробатических упражнений, "кc", силы, гибкости.	12.11		Стойка на голове, перекаты вперед, кувырки вперед, назад, "мост", переворот боком. ОРУ с предметами, без предметов. Упражнения в парах, для подвижности в суставах.	--	Составить комплекс атлетической гимнастики	
№ 31	Комплексное развитие двигательных способностей, совершенствование "кc", силы, гибкости.	14.11		Установка и уборка снарядов, демонстрация упражнений, составление комбинаций упражнений. Круговая тренировка.	--	Выучить материал	
№ 32	Разучивание комбинации акробатической, совер. организаторских умений. Учет подъема туловища вперед. №4	16.11		Мальчики: переворот боком, О.С., упор присев, два темповых прыжка на месте, прыжком 3 кувырка вперед, кувырок назад. Перекат назад лежа на спине, стойка на лопатках, перекат вперед в О.С. Девочки: Упор стоя на одном колене, упор присев, 2 кувырка вперед,	--	ОРУ на развитие двигательных способностей	
№ 33	Совершенствование акробатической комбинации, "кc", силы, гибкости.	19.11		То же, что на уроке 32.	--		
№ 34	Совершенствование ОРУ, комплексное развитие двигательных способностей.	21.11		То же, что на уроке 32. Круговая тренировка.	--	Развитие силы	
№ 35	Определение уровня физической подготовленности (тестирование). №5	23.11		Челночный бег 4x9 метров, прыжок в длину с места, наклоны вперед, вставание в сед за 1 минуту.		ОРУ на развитие двигательных способностей	
№ 36	Знания: Талисманы Зимних Олимпийских игр 2014г. Развитие силовых способностей, гибкости.	26.11		ОРУ с повышенной амплитудой в суставах, позвоночнике. Упражнения с партнером, в висах на гимнастической стенке. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	Классификация упражнений при развитии силы, гибкости.	Выучить материал	

№ 37	Совершенствование акробатических упражнений, "кc".	28.11		ОРУ упражнения с предметами на месте, в движении. Кувырки вперед, назад, "мост" - девочки. Мальчики - кувырок назад в упор стоя, кувырок вперед, длинный кувырок.	--	Акробатические упражнения	
№ 38	Совершенствование "кc", силовых способностей, упражнений в виси.	30.11		ОРУ с предметами и без предметов с различными способами ходьбы и бега. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, партнерами, на гимнастической стенке.	--	Развитие координации	
№ 39	Комплексное развитие двигательных способностей. Учет наклона вперед из положения сидя. №6	3.12		То же, что на уроке 36,37. "Круговая тренировка".	--	Круговая тренировка	
№ 40	Совершенствование гимнастических упражнений на снарядах, развитие координационных способностей.	5.12		Опорные прыжки через "козла", упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на высокой перекладине.		Отжимание 3x15р.	
№ 41	Совершенствование гимнастических упражнений на снарядах, развитие силовых способностей.	7.12		То же, что на уроке 40. Упражнения на гимнастическом бревне, высокой перекладине, на брусьях разной высоты.			
№ 42	Совершенствование координационных способностей.	10.12.		Лазание по канату, прыжки через гимнастического коня, упражнения на перекладине.		Комплекс ОРУ на гибкость	
№ 43	Знания: Упражнения для самостоятельной тренировки. Самоконтроль за физической нагрузкой по ЧСС. Совершенствование "кc", силовых способностей.	12.12.		ОРУ с предметами и без предметов с различными способами ходьбы и бега. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, партнерами, на гимнастической стенке.		Акробатические упражнения	

№ 44	Совершенствование гимнастических упражнений на снарядах, развитие координационных способностей.	14.12		Опорные прыжки через "козла", упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на высокой перекладине.		Отжимание 3x15р.	
№ 45	Совершенствование гимнастических упражнений на снарядах, развитие силовых способностей.	17.12		То же, что на уроке 40. Упражнения на гимнастическом бревне, высокой перекладине, на брусьях разной высоты.			
№ 46	Совершенствование координационных способностей.	19.12		Лазание по канату, прыжки через гимнастического коня, упражнения на перекладине.		ОРУ на развитие двигательных способностей	
№ 47	Определение уровня физической подготовленности № 7	21.12		Учет прыжка через "козла", упражнений на высокой перекладине.		Комплекс ОРУ на гибкость	
№ 48	Совершенствование "кс", силовых способностей.	24.12		ОРУ с предметами и без предметов с различными способами ходьбы и бега. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, партнерами, на гимнастической стенке.		Акробатические упражнения	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 24 часа							
№ 49	Знания: ТБ. Значение физической культуры в укреплении здоровья. Совершенствование техники одношажного хода - стартовый вариант.	14.01		Прохождение дистанции 3 км			
№ 50	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	16.01		Прохождение дистанции 3 км		Дистанция 2000м	

№ 51	Освоение техники конькового хода, совершенствование попеременного 2х-шажного хода.	18.01		Прохождение дистанции 3 км	--		
№ 52	Совершенствование спусков и подъемов.	21.01		Прохождение дистанции 3 км		Спуски и подъемы, дистанция 2500м	
№ 53	Совершенствование техники конькового и 2х-шажного ходов, выносливости.	23.01		Прохождение дистанции до 4 км	--		
№ 54	Совершенствование одновременного двухшажного хода	25.01		Прохождение дистанции до 4 км		Дистанция 2000м	
№ 55	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости, силы.	28.01		Прохождение дистанции 4 км	--		
№ 56	Освоение техники конькового хода, совершенствование попеременного 2х-шажного хода.	30.01		Прохождение дистанции 4 км		Дистанция 2000м	
№ 57	Совершенствование техники конькового и 2х-шажного ходов, выносливости. РК	1.02		Прохождение дистанции 4 км			
№ 58	Совершенствование спусков и подъемов. РК	4.02		Прохождение дистанции 4 км		Спуски и подъемы, дистанция 2500м	
№ 59	Совершенствование одновременного двухшажного хода РК	6.02		Прохождение дистанции 4 км			
№ 60	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости, силы. РК	8.02		Прохождение дистанции 4 км		дистанция 2500м	
№ 61	Совершенствование одновременного бесшажного хода. РК	11.02		Прохождение дистанции 4 км		дистанция 3000м	

№ 62	Совершенствование выносливости. РК	13.02		Прохождение дистанции 4 км		
№ 63	Знания: Закаливание водой. Совершенствование выносливости.	15.02		Прохождение дистанции 4 км		дистанция 3000м
№ 64	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. РК	18.02		Прохождение дистанции 4 км		дистанция 3000м
№ 65	Совершенствование спусков и подъемов. РК	20.02		Прохождение дистанции 4 км		Спуски и подъемы, дистанция 2500м
№ 66	Совершенствование выносливости.	22.02		Прохождение дистанции 4 км		
№ 67	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости, силы. РК	25.02		Прохождение дистанции 4 км		
№ 68	Закрепление техники конькового хода	27.02		Прохождение дистанции 3 км.		Дистанция 3 км
№ 69	Знания: Здоровый образ жизни. Учет бега на лыжах 2 км. №8	1.03	тестирование	Учет бега на лыжах 2 км.		Выучить материал
№ 70	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. РК	4.03		Прохождение дистанции 4 км		
№ 71	Горнолыжная эстафета. РК	6.03		Преодоление спусков и подъемов. Прохождение дистанции 3 км на скорость		Дистанция 3 км
№ 72	Совершенствование техники конькового хода	8.03		Прохождение дистанции 4 км.		Дистанция 3 км

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ – 8 часов

№ 73	Знания: Характеристика основных тактико-технических действий в игре баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, "кс", скоростно-силовых способностей, выносливости.	11.03		Комбинации из освоенных элементов. ОРУ с предметами, без предметов, разнообразные прыжки с поворотами. Круговая тренировка. Двусторонняя игра.	Выполнение элементов игры, разработка тактических действий.	Комплексы упражнений общего воздействия	
№ 74	Совершенствование ловли и передач мяча, "кс", скоростно-силовых способностей.	13.03		Комбинации из освоенных элементов. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Двусторонняя игра.	--		
№ 75	Совершенствование техники ведения и броска мяча, "кс", скоростно-силовых способностей.	15.03		Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра.	--	Комплексы упражнений общего воздействия	
№ 76	Совершенствование индивидуальной техники защиты, владения мячом, "кс", скоростно-силовых способностей.	18.03		Комбинации из освоенных элементов, перехват мяча, борьба за мяч, отскок от щита. Двусторонняя игра.	--	ОРУ на развитие координации	
№ 77	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, "кс", скоростно-силовых способностей.	20.03		Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра.	--	ОРУ на развитие координации	
№ 78	Совершенствование техники и тактики игры, "кс", скоростно-силовых способностей.	22.03		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Двусторонняя игра.	--	ОРУ на развитие силы	

№ 79	Знание: Поведение игроков в нападении и защите, основные правила игры. Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча, "кс", скоростно-силовых способностей.	1.04		Ловля, передача, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	Поведение в защите и нападении, основные правила игры.	ОРУ на развитие силы	
№ 80	Совершенствование броска мяча, личной защиты, "кс", скоростных способностей.	3.04.		Броски одной, двумя с места, в движении(после ведения, ловли, подбора) с пассивным сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.		Круговая тренировка	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ – 8 часов							
№ 81	Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой, приема мяча. РК	5.04		Имитация нападающего удара по мячу, подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны, подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника. Волейбол по упрощенным правилам. Прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставные)		Отжимания 3x15 р.	
№ 82	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование нападающих ударов РК	8.04		Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Нападающие удары по ходу из зон		Отжимания 3x15 р.	
№ 83	Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой, приема мяча. РК	10.04		Имитация нападающего удара по мячу, подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны, подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника. Волейбол по упрощенным правилам. Прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставные)			

№ 84	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование нападающих ударов. РК	12.04		Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Нападающие удары по ходу из зон		Отжимания 3x15 р.	
№ 85	Совершенствование техники игры, тактики нападения.			То же что на уроках 82, 83.	--		
№ 86	Комплексное развитие двигательных способностей.	15.04		Круговая тренировка. Игра.	--	Дополнение беговыми упражнениями до 12 минут.	
№ 87	Совершенствование техники игры, тактики нападения.	17.04		То же что на уроках 82, 83.		ОРУ на развитие силы	
№ 88	Учет подачи через сетку №9	19.04		Круговая тренировка. Учет подачи через сетку.			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 17 часов							
№ 89	Знание: Легкоатлетические упражнения для развития "кс", силы. Совершенствование техники метаний, "кс", силовых способностей.	22.04		Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малых мячей на дальность отскока, в горизонтальные, вертикальные цели. Метание м/мяча с разбега 14-15 метров. Спортивные игры.	Составление комплексов для развития силы, "кс".	Выучить материал	
№ 90	Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	24.04		Разновидности ходьбы, бега с изменением направления и скорости бега, в чередовании с прыжками, поворотами, равномерный бег до 15 минут. Спортивные игры.	--	Дистанция бега 2000м.	
№ 91	Комплексное совершенствование двигательных способностей.	26.04		То же, что на уроке 89. Круговая тренировка. Спортивные игры.	--		
№ 92	Определение уровня физической подготовленности. №10	29.04		Тесты федеральные, региональные, школьные.	--		

№ 93	Совершенствование техники прыжков, "кс", скоростно-силовых способностей.	1.05		Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжки в длину с разбега 11-12 шагов. Спортивные игры.	--	Прыжковые упражнения	
№ 94	Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	3.05		То же, что на уроке 90.	--	Дистанция бега 2000мю	
№ 95	Совершенствование техники метаний, "кс", скоростно-силовых способностей.	6.05		То же, что на уроке 89.	--	Метание м/мяча	
№ 96	Комплексное развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	8.05		Спортивные игры.	--		
№ 97	Комплексное развитие координационных способностей и выносливости.	10.05		Повторное пробегание отрезков 10-15 метров. Бег с ускорением 20 м, бег по ориентирам. Эстафеты, старты из различных И.П., варианты челночного бега.	--	Дистанция бега 2000м.	
№ 98	Комплексное развитие двигательных способностей.	13.05		Спортивные игры.	--		
№ 99	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	15.05		Бег на дистанции 4x60м, 3x100м, 400м. Спортигры.		Выполнение комплекса на развитие силы	
№ 100	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	17.05		Бег в равномерном темпе, бег с гандикапом, "круговая тренировка". Длительный бег до 18 минут. Спортивные игры.	--	Дистанция 2000м.	
№ 101	Знания: Влияние физкультуры на физическое развитие человека. Комплексное развитие двигательных способностей.	20.05		Повторное пробегание коротких отрезков 15-20 метров, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Эстафеты, спортигры.		Выучить материал	

№ 102	Определение уровня физической подготовленности. №11	22.05		Тесты федеральные, региональные, школьные.			
№ 103	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	24.05		Бег на дистанции 4х60м, 3х100м, 400м. Спортигры.		Выполнение комплекса на развитие силы	
№ 104	Комплексное совершенствование двигательных способностей.	27.05		То же, что на уроке 91. Круговая тренировка. Спортивные игры.		Дистанция бега 2000м.	
№ 105	Комплексное развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	29.05		Спортивные игры.			

МАОУ СОШ №45