

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Приложение
к приказу МАОУ Омутинская СОШ №2
Пр.№75/1-од от 29.05. 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
за курс основного общего образования
(5-9 классы)

На 2018-2019 учебный год

Составитель : Михалёва Ольга Григорьевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Рабочая программа

Рабочий программа разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2016).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68(102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники *Лях, В.И.* Физическая культура. 5-9 кл. : учеб. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А.Зданевич ; под общей ред. В.И. Ляха. – М. : Просвящение, 2016.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Распределение программного материала зависит от муниципального и регионального календаря о спортивно – массовых мероприятиях, что связано с подготовкой школьных сборных команд по видам спорта. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

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

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 102 часа. Из них 68 ч (2 часа в неделю) физической культуры и 34 шахматных занятия, поэтому для прохождения программного материала отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели.. Введение дополнительного спортивного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Оценка знаний, умений и навыков учащихся по учебным предметам

Оценка технической (или двигательной) подготовленности школьников:

«5»	Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно и легко.
«4»	Движение выполнено в целом правильно, но допущено до двух незначительных ошибок, ведущих к неточному исполнению упражнения (наблюдается некоторая скованность движений).
«3»	Наличие одной грубой ошибки, ведущей к искажению основы техники движения, или трех незначительных ошибок, способствующих неточному выполнению данного движения.
«2»	Двигательное действие выполнено с существенными искажениями техники движения, неправильно и неуверенно.

Оценка теоретической подготовленности учащихся:

«
5
»

Понимание, прежде всего, сущности изучаемого материала, логичное его изложения с использованием конкретных примеров из физкультурной практики.				
«4»	В ответе содержатся небольшие неточности и ошибок при понимании в целом сущности изучаемого материала.			
«3»	Искажение сущности изучаемого предмета, отсутствие логической последовательности, неумение использовать знания в практике.			
«2»	Непонимание сущности изучаемого материала, отсюда плохое знание теоретического материала в целом.			

Требования к уровню подготовки учеников:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№

п

/

п

Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
		1	Базовая часть			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	15	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	23	23	23	23	23
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
2	Вариативная часть					
2.1	Шахматы	34	34	34	34	34
	Итого	102	102	102	102	102

I. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

5-9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально - психологические основы.

5-9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно – исторические основы.

5-9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Приемы закаливания.

5-9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол.

5-9 классы. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5-9 классы. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 класс. Спортивная ходьба, бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, барьерный бег, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5-9 класс. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Правила подбора и пользование инвентарем для лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности

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

Задачи физического воспитания учащихся 5- 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепления здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч) I четверть 18ч							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	То же	То же		
	Совершенствование	Высокий старт до 10-15м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	То же	То же		
	Совершенствование	Высокий старт до 10-15м, , бег с ускорением 50-60 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.				
	Учетный	Бег на результат 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	М Д 5 -10.0 10.4 4 -10.6 10.8 3 -10.8 11.2	Комплекс 1		

Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 5-6 м. ОРУ в движении. . Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель 1x1 м с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	То же	То же		
	Совершенствование	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель 1x1 м с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения . Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.				
	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	То же		
Бег на средние дистанции (2ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. . Подвижная игра «Салки».	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м. (на результат)	То же То же	Комплекс 1		
Спортивные игры (7 ч) Волейбол							
Волейбол (7ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Уметь: Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	То же	То же		
	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафета.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	То же	То же Оценка техники выполнения стойки и передвижений.		
	Совершенствование	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	То же	То же		
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 7ч						

2 четверть 14ч Гимнастика (14 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Знать технику безопасности	Текущий	Комплекс 3		
---------------------------------	---------------------------	--	----------------------------	---------	------------	--	--

	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	То же	То же		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	То же	То же		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами» Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	То же	То же		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	То же	Комплекс 3		

	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5»-6р.; «4» - 4р.; «3» - 1р.; Д.: «5»-19р.; «4» - 14р.; «3» - 4р.	Комплекс 3		
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения..	То же	То же		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	То же	То же		
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.				

	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	То же	То же		
	Учетный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	То же	То же		
Акробатика (6ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс 3		

3 четверть 20ч Лыжная подготовка (16 ч)

Способы передвижения Преодоление склонов. 16ч)	Вводный	Беседа о технике безопасности и основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Повторение техники передвижения на лыжах. Попеременный 2-шажный ход. Прохождение дистанции – 1км	Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться Попеременным 2-шажным ходом..	Текущий	Прогулка на лыжах		
--	---------	--	---	---------	-------------------	--	--

	Комплексный	Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Совершенствование	На учебной лыжне совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника попеременных 2-шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции до 1.5 км. Круговая эстафета с этапом до 200 м.	Уметь: передвигаться ступающим шагом с палками, скользящим шагом.	Текущий	То же		
	Совершенствование	На учебной лыжне совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника попеременных 2-шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Круговая эстафета с этапом до 300 м.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте.	Текущий	То же		
	Учетный	Попеременный 2-шажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция.	Оценка техники попеременного 2-шажного хода	То же		
	Совершенствование	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 2 км. Игра «Быстрый лыжник»	Уметь: передвигаться равномерном темпе знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 2.5 км. Игра «Быстрый лыжник»	Уметь: передвигаться равномерном темпе знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Комплексный	Техника подъёмов, спусков, торможений. Эстафеты. Малоподвижная игра «Пингвины». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке.	Текущий	То же		

	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот упором Эстафеты. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке.	Техника торможения упором.	То же		
	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Торможение и поворот упором Прохождение отрезков 2 по 300 метров в среднем темпе.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема. Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 500 метров в среднем темпе. Игра «Кто самый быстрый»	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты плугом на спуске. Эстафеты встречные с использованием склонов 150 м, линейные круговые с этапом 200 м. Развитие скоростной выносливости.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты плугом на спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа с 2-3 ускорениями. Развитие скоростной выносливости.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты плугом на спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа с 2-3 ускорениями. Развитие скоростной выносливости.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		

	Комплексный	Спуск в низкой стойке. Лыжная эстафета. Игра «Кто дальше прокатится». Учет техники спусков и подъемов	Уметь: выполнять подъем в гору и спуск со склона в низкой стойке	Техника подъема на склон скользящим шагом. Техника торможения упором.	То же		
	Учетный	Пройти на скорость 1 км с раздельным стартом. Игры по выбору.		1км д.:7.0,730, 8.0 м.: 6.30, 7.0, 7.30	То же		
Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	То же		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.				

	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	То же		
4 четверть 16ч Подвижные игры на основе баскетбола 4ч. Лёгкая атлетика 12ч							
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	То же		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	То же		
				Оценка техники ведения мяча на месте	То же		
	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	То же		
	Изучение нового материала						

Легкая атлетика (12ч)

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Текущий	То же		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств .	Уметь: прыгать в высоту с разбега; Метать малый мяч на дальность.	Текущий	То же		
Спринтерский бег, эстафетный бег. (5ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Текущий	То же		

	Совершенствование	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Текущий	То же		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафета по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Текущий	То же		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафета по кругу.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Бег 60 м: м.; «5»-10.2 «4»-10.8 «3»-11,4 д.; «5»-10.4 «4»-10.9 «3»-11.6			
Бег на средние дистанции (2ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	То же		
	Совершенствование		Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>)				
Бег на средние дистанции (2ч)	Совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>)	Текущий	То же		
Бег на средние дистанции (2ч)	Совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>)	Текущий	То же		

Спортивный час. Поурочное планирование

- 69 История шахмат. Знакомство с шахматной доской .Шахматными терминами.
- 70 Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.
- 71 Начальная расстановка фигур перед игрой.
- 72 Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем.
- 73 Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой.
- 74 Слон. Слон в игре.
- 75 Ладья против слона.
- 76 Ферзь. Ферзь в игре.
- 77 Ферзь против ладьи и слона.
- 78 Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона.
- 79 Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.
- 80 Король. Король против других фигур.
Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о
- 81 шахе .Защита от шаха.
- 82 Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.
- 83 Ставим мат.
- 84 Рокировка. Длинная и короткая рокировка.
- 85 Шахматная партия.
- 86 Короткие шахматные партии.

- 87 Законы дебюта. Детский мат.
- 88 Мат двумя ладьями.
- 89 Мат двумя слонами.
- 90 Мат ладьёй и ферзей
- 91 Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.
- 92 Шахматная партия.
- 93 Техника безопасности. Бег 200м
- 94 Бег 300м
- 95 Длительный бег с чередованием с ходьбой
- 96 Бег 800м
- 97 Бег 1000м
- 98 Бег 1500м
- 99 Бег 2000м
- 100 Бег по пересечённой местности
- 101 Бег по пересечённой местности
- 102 Бег по пересечённой местности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт, стартовый разгон 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		

	Комбинированный	Высокий старт и стартовый разгон 15-30 м. ОРУ. Бег по дистанции 40-50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Передача палочки. Развитие скоростных качеств.	То же	То же	То же		
	Совершенствование	Стартовый разгон. Финиширование. Бег 3x50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета с передачей палочки. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	То же	То же	То же		
	Совершенствование						
	Учетный	Бег 30 м, 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	М Д 5 -10.0 10.4 4 -10.6 10.8 3 -10.8 11.2	Комплекс 1		
Прыжок в длину, способом согнув ноги. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов, подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с 8-10 м. Терминология прыжков в длину. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	То же	То же	То же		
	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках. Метание мяча в коридоре шириной 10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Правила соревнований в метании. Игра в лапту, футбол.	То же	Техника прыжка в длину с разбега и метания на дальность	То же		
	Учетный						
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	ОРУ. Бег 1000 м. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Игра в лапту. Развитие выносливости.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию.	Текущий М Д 5.00 5.30 5.30 6.00 6.00 6.20	То же		
	Комбинированный						
Спортивные игры (7 ч)							

Волейбол 7 ч	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прием двумя руками снизу в парах. ОРУ. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Передача сверху двумя над собой и в парах через зону. Прием снизу двумя в парах через зону. Нижняя прямая подача. ОРУ. Игра в мини-волейбол. Значение Ф.К. в формировании ЗОЖ.	То же	То же	То же		
	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и прием снизу двумя над собой и через зону. Нижняя прямая подача. ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Эстафеты. Правила игры в волейбол.	То же	То же	То же		
	Совершенствование						
	Совершенствование	Передвижения игрока в стойке. Передача мяча двумя сверху в парах, тройках через зону, через сетку. Прием двумя в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача. Эстафеты. ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Комплексный	ОРУ. Передвижение в стойке. Передача двумя сверху в парах через сетку. Прием снизу двумя в парах над собой и через зону. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.	То же	Техника передачи двумя руками сверху в парах	То же		
	Спортивные игры: Баскетбол 8ч						
Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Текущий	Комплекс 3			

	Комбинированный	Стойки и передвижения. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	То же	То же	То же		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Стойки и передвижения. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	То же	То же		
	Комбинированный	Стойки и передвижения. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	То же	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	То же		
	Комбинированный	Стойки и передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача одной в движении. Игра 2х2, 3х3. развитие координации. Терминология б/б.					
	Комбинированный	Стойки и передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача одной в движении. Игра 2х2, 3х3. развитие координации. Терминология б/б.					
Лыжная подготовка 16ч							
Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Инструктаж по ПБ. На учебном круге провести попеременное скольжение без палок, провести учет освоения техники попеременного 2-шажного хода.	Знать технику безопасности	Техника скользящего шага	Прогулка на лыжах		
	Совершенствование	Закрепление и совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного и 2-шажного. Пройти со средней скоростью 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника одновременных ходов	Прогулка на лыжах		

Подъёмы, спуски	Совершенствование	На учебном кругу совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. Принять на оценку одновременный одношажный ход	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника попеременных ходов	Прогулка на лыжах		
	Совершенствование	Пройти 2 км со средней скоростью. Развитие силовых качеств и выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
	Совершенствование	Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор: повторить технику торможение плугом, спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника торможения плугом.	Прогулка на лыжах		
	Комбинированный	Пройти 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа с 2-3 ускорениями.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
	Комбинированный	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты плугом на спуске.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника торможения плугом.	Прогулка на лыжах		
	Комбинированный	Эстафеты встречные с использованием склонов 150 м, линейные круговые с этапом 200 м. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
	Комбинированный	Пройти на скорость 1 км с отдельным стартом. Игры по выбору.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
	Комбинированный	Пройти на скорость 2 км с отдельным стартом. Игры по выбору.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
	Совершенствование	Совершенствовать и проверить освоение техники подъёмов и спусков.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника попеременного 2-ш хода	Прогулка на лыжах		

	Совершенствование	Разучить подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо, влево.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника одновременного одношажного хода	Катание с горок		
	Совершенствование	Одновременный двухшажный ход. Эстафеты с передачей палок.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Бесшажный ход.	Катание с горок		
	Совершенствование	Прикидка дистанцию 2км. Учить повороту махом.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника торможения плугом.	Катание с горок		
	Совершенствование	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти 3 км со средней скоростью	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	Техника подъёма на склон скользящим шагом	Катание с горок		
	Учётный	Контрольный урок-соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики).	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию до 3 км.	1 км Д -6.15-6.45 М -6.00-6.30 2 км Д -14.30 -15. М -14 -14.30	Катание с горок		

Гимнастика (14 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). эстафеты.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование	Развитие силовых способностей.					
	Совершенствование	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). эстафеты. Развитие силовых способностей.		Текущий	То же		
	Совершенствование						

	Совершенствование						
	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		Техника выполнения упражнений	То же		
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	То же		
	Совершенствование						
	Совершенствование	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с обручем.		Текущий	То же		
	Совершенствование	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упр-й)		Оценка техники опорного прыжка.	То же		
	Учетный						
Акробатика. Лазание. (6 ч)	Изучение нового материала	ТБ. ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Развитие координации и гибкости. ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Лазание по канату в два-три приема. Развитие гибкости, координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	То же		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		
Легкая атлетика (12 ч)							
Прыжок в высоту (4 ч)	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Игры на воздухе		
	Совершенствование						
	Совершенствование	ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход планки и		Техника прыжка в	То же		

	Учетный	приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		высоту.			
Спринтерский бег, эстафетный бег. (3 ч)	Комбинированный	Высокий старт 15-30 м и стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Высокий старт 15-30 м. Старты из различных положений. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Игры.		Текущий	То же		
	Учетный	Бег на 30 и 60 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Игры.		60 м М -10.0-10.6 Д -10.4-10.8	То же		
Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный	Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные метательные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. с/и «Лапта». ТБ.	Уметь метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	То же		
	Совершенствование	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные метательные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. с/и «Лапта». Правила соревнований.	Уметь метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Игры на воздухе		
	Учетный	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. с/и «Лапта». Правила соревнований.	Уметь метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча			
Прыжки в длину с разбега	Совершенствование	Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках.	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий	Игры на воздухе		
	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках.	Уметь прыгать в длину с разбега	Оценка техники прыжка	Игры на воздухе		
	Учетный	ОРУ. Бег 1000 м. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Игра в лапту. Развитие выносливости.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию.	Текущий	Игры на воздухе		

Календарно-тематическое планирование по шахматам

п\п	Дата	Тема	Характеристика учебной деятельности учащихся
1		Шахматная доска	Чтение дидактической сказки "Удивительные приключения шахматной доски". Знакомство с шахматной доской, шахматными терминами: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ. Соблюдение основных правил личной гигиены.
2		Шахматная доска	Учиться ориентироваться на шахматной доске, правильно размещать шахматную доску между партнерами, организовывать комфортные отношения с партнерами по игре
3		Знакомство с шахматными фигурами	Познакомиться с названиями шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Научиться различать и называть шахматные фигуры.
4		Начальная расстановка фигур	Познакомиться с понятием: начальное положение, научиться правильно расставлять фигуры перед игрой
5		Шахматная доска и фигуры	Познакомиться с понятием: партнёры. Правильно расставлять фигуры в начальное положение. Организовывать комфортные отношения с партнерами по игре
6		Знакомство с шахматной фигурой. Ладья	Познакомиться с понятиями: ход, взятие, стоять под боем.
7		Ладья в игре	Научиться играть фигурой в отдельности и в
8		Знакомство с шахматной фигурой. Слон.	совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса.
9		Слон в игре	Соблюдать основные правила личной гигиены.
10		Ладья против слона	Уважать мнение и решение других
11		Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь	Делать выводы, выяснять закономерности Анализировать ситуацию и принимать правильное

12	Ферзь в игре	решение.
13	Ферзь против ладьи и слона	Наблюдать за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию.
14	Знакомство с шахматной фигурой. Конь	Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре.
15	Конь в игре	Работать в парах.
16	Конь против ферзя, ладьи, слона	
17	Знакомство с пешкой	
18	Пешка в игре	
19	Пешка против ферзя, ладьи, слона	
20	Знакомство с шахматной фигурой. Король	
21	Король против других фигур	
22	Шах	Познакомиться с понятиями: длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья.
23	Шах	Научиться рокировать.
24	Мат. Цель шахматной партии	Научиться объявлять шах. Научиться ставить мат.
25	Мат	Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре.
26	Ставим мат	
27	Ставим мат	Анализировать положение фигур на шахматной доске.
28	Ничья, пат	
29	Рокировка	Оценивать правильность ходов.
30	Рокировка	
31	Шахматная партия	Познакомиться с элементарными шахматными
32	Шахматная партия	задачами.

33	Повторение программного материала. Игра всеми фигурами	Оценивать свои достижения и достижения других учащихся. Играть всеми фигурами из начального положения.
34	Повторение программного материала. Игра всеми фигурами	Организовывать комфортные отношения с партнерами по игре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт 20-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м. встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	Высокий старт. Бег по дистанции 50-60 м. ОРУ. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	То же	То же	То же		
	Совершенствование	Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств.	То же	То же	То же		
	Совершенствование						
	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	То же	М Д 5 – 9.5 9.8 4 – 9.8 10.4 3 – 10.2 10.9	То же		

Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 г с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	То же	То же	То же		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча 150 г с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать мяч на дальность	Текущий	То же		
	Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.	М 360-340-320 Д 340-320-300	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег 1500 м. ОРУ. Спортивная игра лапта, футбол. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь пробегать 1500 м	Без учета времени.	Комплекс 1		
	Комбинированный						
Спортивные игры (7 ч) Волейбол							
Волейбол 7ч	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача двумя сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. ОРУ в движении. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и двигательных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя после подачи. Нижняя прямая подача через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и двигательных качеств. Правила игры в волейбол.	То же	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование						

	Совершенствование			парах через сетку			
Баскетбол 8ч							
	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя от груди с пассивным сопротивлением защитника. Ведение на месте, в движении со средней высотой отскока. Бросок в движении двумя снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координации. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Ведение с разной высотой отскока и изменением направления текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты с мячом. Передачи одной на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с низкой высотой отскока. Бросок в движении двумя от головы. Позиционное нападение. Развитие координации. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением. Бросок двумя от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. учебная игра. Развитие координации.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Бросок от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3		
	Комбинированный						
Лыжная подготовка 16ч							
Лыжная подготовка 16ч	Комплексный	Инструктаж по ПБ. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах. Эстафеты с передачей палок по кругу с дистанцией до 200 м. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника одновременного 2-ш и бесшажного ходов	Прогулка на лыжах		

Совершенствование	Инструктаж по ПБ. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Эстафеты с передачей палок по кругу с дистанцией до 200 м. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника одновременного 1-шажного хода	Прогулка на лыжах		
Совершенствование 5	Техника одновременного 1-шажного хода. Техника подъемов и спусков. Разучить спуск с поворотом, торможение плугом и упором. Прикидка на дистанцию 1 км. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
Совершенствование	Техника одновременного 1-шажного хода. Техника подъемов и спусков. Разучить спуск с поворотом, торможение плугом и упором.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника торможения плугом, спуска с поворотом.	Прогулка на лыжах		
Совершенствование	Продолжить обучение технике катание с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Игры на склон	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника торможения плугом, спуска с поворотом.	Прогулка на лыжах		
Совершенствование	Продолжить обучение технике катание с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Игры на склоне.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника торможения плугом, спуска с поворотом.	Прогулка на лыжах		
Совершенствование	Прикидка на дистанцию 2 км. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Игры на склоне.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
Совершенствование	Пройти на скорость дистанцию 2 км с отдельным стартом. Совершенствование навыков катания с гор – игры на склонах.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
Совершенствование	Пройти на скорость дистанцию 2 км с отдельным стартом. Совершенствование навыков катания с гор – игры на склонах.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
Совершенствование	Пройти на скорость дистанцию 3 км по желанию. Игры по выбору. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		

	Совершенствование	Пройти на скорость дистанцию 3 км по желанию. Игры по выбору. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника лыжных ходов	Прогулка на лыжах		
	Совершенствование	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах. Эстафеты с передачей палок по кругу с дистанцией до 200 м. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника преодоления спусков, подъёмов	Катание с горок		
	Совершенствование	Техника одновременного 1-шажного хода. Техника подъёмов и спусков. Разучить спуск с поворотом, торможение плугом и упором.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника преодоления спусков, подъёмов	Катание с горок		
	Совершенствование	Техника одновременного 1-шажного хода. Техника подъёмов и спусков. Разучить спуск с поворотом, торможение плугом и упором.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	Техника преодоления спусков, подъёмов	Катание с горок		
	учётный	Прикидка на дистанцию 1 км. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	2 км Д – 14-14.30 М –13-14.00	Катание с горок		
	учётный	Прикидка на дистанцию 1 км. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 2 км.	2 км Д – 14-14.30 М –13-14.00	Катание с горок		
Гимнастика (14 ч)							
Висы. Строевые упражнения. (6 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Выполнение команд «пол-оборота направо, налево». Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые приемы, упражнения в висячем положении.	Текущий	Комплекс 4		

	Совершенствование	Выполнение строевых команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор (м). Махом одной, толчком другой подъём переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение команд «пол-оборота направо, пол-оборота налево». Подъём переворотом в упор, передвижение в вися. Подтягивание в вися (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, упражнения в вися.	Текущий	То же		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
Опорный прыжок (6 ч)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). прыжок способом «ноги врозь» (д.). комплекс ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие гибкости и скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	То же		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). прыжок способом «ноги врозь» (д.). комплекс ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие гибкости и скоростно-силовых способностей.		Оценка техники выполнения опорного прыжка	То же		
	Учетный						
	Учетный						
Акробатика. Лазание (2 ч)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие гибкости и силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	То же		
	Комплексный						
Легкая атлетика (12 ч)							
Прыжок в высоту (4 ч)	Совершенствование	ТБ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, подбор разбега). Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствование	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (переход планки, приземление). Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		Текущий	То же		
	Учетный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.		Оценка техники прыжка в высоту.	То же		
	Учетный						
Спринтерский бег, эстафетный бег. (4 ч)	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Игры на воздухе		
	Совершенствование	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		Текущий	То же		
	Совершенствование	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. (финиширование). Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		Текущий	То же		
	Учетный	Бег на результат 30 и 60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Игры по выбору.		М – 9.5 –9.8 Д – 9.8 -10.4	То же		
Метание малого мяча (2 ч)	Комбинированный	Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Подводящие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	То же		
	Учетный	Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		М – 35-30 м Д – 28-24 м	То же		
	Учетный	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий	То же		
	Учетный	Забег на 1000м -д; 2000м -м	Уметь пробегать длинные дистанции	Текущий	То же		

Спортивный час . Поурочное планирование

- 69 История шахмат. Знакомство с шахматной доской .Шахматными терминами.
- 70 Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.
- 71 Начальная расстановка фигур перед игрой.
- 72 Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем.
- 73 Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой.
- 74 Слон. Слон в игре.
- 75 Ладья против слона.
- 76 Ферзь. Ферзь в игре.
- 77 Ферзь против ладьи и слона.
- 78 Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона.
- 79 Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.
- 80 Король. Король против других фигур.
Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о
- 81 шахе .Защита от шаха.
- 82 Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.
- 83 Ставим мат.
- 84 Рокировка. Длинная и короткая рокировка.
- 85 Шахматная партия.
- 86 Короткие шахматные партии.
- 87 Законы дебюта. Детский мат.
- 88 Мат двумя ладьями.
- 89 Мат двумя слонами.
- 90 Мат ладьёй и ферзей
- 91 Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.
- 92 Шахматная партия.
- 93 Бег 200м
- 94 Бег 300м
- 95 Бег 400м
- 96 Бег 800м
- 97 Бег1000м
- 98 Бег 1500м

- 99 Бег 2000м
- 100 Кросс по пересечённой местности
- 101 Кросс по пересечённой местности
- 102 Кросс по пересечённой местности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс. I четверть 18 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт 30-40 м. бег по дистанции 70-80 м. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	То же	То же	То же		
	Совершенствование						
	Совершенствование	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. ОРУ. Круговая эстафета. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Из истории спортивных достижений в беге на короткие дистанции.	То же	То же	То же		
	Совершенствование						
	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра лапта.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	М 60 м Д 9.3 9.5 9.6 9.8 9.8 10.0	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча 150 г на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника выполнения метания мяча с разбега	То же	То же		
Учетный	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги на результат.	Уметь прыгать в длину с разбега.	М Д 400 370 380 340 360 320	Комплекс 1			
Бег на средние	Комбинированный	Бег 1500 м – девочки, 2000 м – мальчики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная	Уметь пробегать дистанцию 1500, 2000 м.	Текущий	Комплекс 1		

дистанции (2 ч)	Комбиниро-ванный	игра лапта. Правила соревнований. Развитие выносливости.		М 9.00 9.30 10.00	Д 7.30 8 00 8.30			
Спортивные игры: Волейбол (8 ч)								
Волейбол (8ч)	Освоение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. Развитие координации.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование	Стойки и передвижения. ОРУ в движении. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	То же	То же	То же			
	Совершенствование							
	Совершенствование	ОРУ в движении. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Поддача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации.	То же	передачи над собой во встреч. Колоннах	То же			
	Совершенствование							
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в парах через сетку. Нижняя подача, прием подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации и двигательных качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование							
Совершенствование								

2четверть. Гимнастика14ч.

Гимнастика (14 ч)								
Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Команда «прямо». Повороты налево, направо в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинации на перекладине.	Текущий	Комплекс 4			

(6 ч)	Совершенствование	переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие гибкости и силовых способностей.					
	Совершенствование	. ОРУ с гимнастической палкой. Команда «прямо». Повороты налево, направо в движении.		Текущий	То же		
	Совершенствование	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м).					
	Совершенствование	Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие гибкости и силовых способностей.					
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Развитие гибкости и силовых способностей.		М – 9-7-5 р. Д – 17-15-8	То же		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (д). ОРУ с мячами. Эстафеты.		Текущий	То же		
	Совершенствование	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). прыжок боком на 90 ⁰ (д). ОРУ с мячами. Эстафеты.		Оценка техники опорного прыжка	То же		
	Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств.					
Акробатика, лазание по канату. (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор присев (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости и силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	То же		
	Комплексный						

	Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор присев (д.). ОРУ с мячами.		Текущий	То же		
	Комплексный	Лазание по канату в два-три приема. Развитие гибкости и силовых способностей.					
	Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор присев (д.). ОРУ с мячами.		Техника акробатических элементов			
	Учетный	Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие гибкости и силовых способностей.					

Зчетверть 20ч Лыжная подготовка. Спортивные игры : Баскетбол.

Лыжная подготовка (16 ч)							
Способы передвижения на лыжах, преодоление склонов. (16 ч)	Комбинированный	Продолжить обучение технике классических лыжных ходов, переходам с одного хода на другой. Пройти дистанцию до 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Совершенствовать технику подъемов, спусков с поворотом, торможения. Игры по выбору. Правила подбора и пользование инвентарем для лыжной подготовки.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, Пройти дистанцию 3-5 км.	Сочетание движений рук и ног.	Катание на лыжах.		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Совершенствование	Совершенствовать технику изученных ходов и перехода с одного хода на другой. Пройти дистанцию до 3 км с выполнением задания. Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Совершенствовать технику подъемов, спусков с поворотом, торможения. Основные этапы развития физической культуры в России	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 3-5 км	Текущий	Катание на лыжах.		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование	Совершенствовать технику изученных ходов и перехода с одного хода на другой. Пройти дистанцию до 3 км с выполнением задания.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить	Оц. техники попеременного	Катание на лыжах		

	Совершенствование	Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Совершенствовать технику подъемов, спусков с поворотом, торможения. Терминология лыжной подготовки.	дистанцию 3-5 км	2 шажного хода			
	Комбинированный	Совершенствовать технику одновременных ходов на учебном кругу. Техника преодоления склонов. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Пройти дистанцию с 2-3 ускорениями до 2 км – дев., 3 км - юн. Игры по выбору. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 3-5 км	Текущий	Катание на лыжах		
	Комбиниру-ванный Комбиниру-ванный						
	Комбиниру-ванный						
	Комбиниру-ванный	Совершенствовать технику попеременного 2 шажного хода (коньковый) на учебном кругу. Техника преодоления склонов. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Пройти дистанцию до 3 км – дев., 5 км - юн. Игры по выбору.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 3-5 км	Оценка техники одновремен-х ходов	Катание на лыжах		
	Комбиниру-ванный						
	Комбиниру-ванный						
	Учетный	Контрольный урок-соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). Сдача контрольных упражнений задолжниками по технике пройденных ходов. Игры. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать склоны, проходить дистанцию 3-5 км	2 км (дев.) 12.30-13-14	Катание на лыжах		
	Учебный					3 км (юн.) 17.30-18-19	

Баскетбол 4ч

	Комбиниру-ванный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. учебная игра. Развитие ко Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координации.ординации.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	текущий		
	Комбиниру-ванный					
	Комбиниру-ванный					

	Комбинированный						
--	-----------------	--	--	--	--	--	--

4 четверть. 16ч. Баскетбол 4ч Лёгкая атлетика 12ч

Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. учебная игра. Развитие координации.	То же	Текущий	То же		
Комбинированный						
Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. учебная игра. Развитие координации.	То же	То же	То же		
Комбинированный						

Легкая атлетика (12 ч)

Прыжок в высоту (4 ч)	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Игры на воздухе		
	Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Игры на воздухе		
	Учетный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Игры по выбору.		Д – 100-110 М – 115-125	То же		
	Учетный						
Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	Низкий старт до 30 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м.	текущий	То же		

(3 ч)	Комбинированный	Низкий старт до 30 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Текущий	То же		
	Учетный	Бег на результат 30 и 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		М – 9.3-9.6с Д – 9.5-9.8с	То же		
Метание малого мяча (2 ч)	Совершенствование	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные подводящие упражнения. Игры по выбору.	Уметь метать мяч на дальность.	Текущий	То-же		
	Совершенствование	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные подводящие упражнения. Игры по выбору.	Уметь метать мяч на дальность	М – 40-35 м Д – 35-30 м	То-же		
Прыжки в длину с разбега	Совершенствование	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий	То-же		
Прыжки в длину с разбега	Учётный	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий	То-же		
Кросс	Учётный	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	Уметь бегать по пересечённой местности	Текущий	То-же		

Спортивный час. Шахматы поурочное планирование

- 69 История шахмат .Знакомство с шахматной доской. Шахматными терминами.
- 70 Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.
- 71 Начальная расстановка фигур перед игрой.
- 72 Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем
- 73 Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой.
- 74 Слон. Слон в игре.
- 75 Ладья против слона.
- 76 Ферзь. Ферзь в игре.
- 77 Ферзь против ладьи и слона.
- 78 Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона.
- 79 Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.
- 80 Король. Король против других фигур.
Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о
- 81 шахе .Защита от шаха.
- 82 Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.
- 83 Ставим мат.
- 84 Рокировка. Длинная и короткая рокировка.
- 85 Шахматная партия.
- 86 Короткие шахматные партии.
- 87 Законы дебюта. Детский мат.
- 88 Мат двумя ладьями.
- 89 Мат двумя слонами.
- 90 Мат ладьёй и ферзей
- 91 Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.

- 92 Шахматная партия.
- 93 Бег 800м
- 94 Бег 1000м
- 95 Бег 1500 м
- 96 Бег 2000м
- 97 Бег 400м
- 98 Бег 3000м
- 99 Кросс по пересечённой местности 2км
- 100 Кросс по пересечённой местности 3км
- 101 Кросс по пересечённой местности 3км
- 102 Кросс по пересечённой местности

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос				
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
3		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			

4		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
5		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7				
6		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
7	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
8		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
9.		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.				
10.	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
11.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий			

12.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				
13.	Длительный бег	Развитие выносливости.	6	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
14		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
15.		Преодоление горизонтальных препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
16.		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
17.		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
18.		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			

19.	II четверть Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	14	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			
20 - 21		Ловля и передача мяча.		комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
22 – 23		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
24 - 25		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			

26		Бросок мяча в движении.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
27		Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
28 - 29		Тактика игры		комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий			
30		Техника защитных действий.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
31		Зонная система защиты.		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			
32		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			

33	III четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	9	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос	текущий			
34 - 35		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полупагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
36		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий			
37		Упражнения в висе		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног нижней; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

38		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
39		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий			
40- 41		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			
42	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий			

43 - 44		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
45		Прием мяча после подачи		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
46- 47		Подача мяча.		комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
48		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			

49- 50		Техника защитных действий.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
51 - 52		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
53	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	6	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
54		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега				
55		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
56		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			

57		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий			
58		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
59	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
60		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
61		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
62		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	текущий			
63		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			

64	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
65		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
66		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий			
67	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий			
68		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Шахматы.

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1	Первое знакомство с Шахматным королевством. Техника безопасности	1		1
2	Шахматная доска.	1		1
3	Игра «собери доску»		1	1
4	Шахматные фигура - слон	1		1
5	Шахматные фигура - ладья	1		1
6	Шахматные фигура - конь	1		1
7	«Могучая фигура» Ферзь.	1		1
8	Король - самая важная, главная фигура.	1		1
9	Благородные пешки черно-белой доски.	1		1
10	«Волшебная» пешка		1	1
11	Делаем шахматы		1	1
12	Кто чего стоит?	1		1
13	Основные правила и понятия шахматной игры	1		1
14	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.		1	1
15	Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.		2	2
16	Мат - цель игры.		2	2
17	Рокировка.		1	1

18	Шахматная партия. Начало шахматной партии. Правила и законы дебюта.	1	1	2
19	Ничья.		1	1
20	Символы шахматных фигур	1		1
21	Тактика игры		2	2
22	Стратегия игры		2	2
23	Сеансы одновременной игры		3	3
24	Соревнования		3	3
25	Итоговое занятие. Подведение итогов года		1	1
	Итого:	12	22	34