

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Попадьинская основная общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор школы *Потемкина* С.В. Потемкина



Тематическое планирование
по предмету «Физическая культура»
5-9 класс

д. Попадьино, 2021 год

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре
для учащихся 5 классов**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
Лёгкая атлетика.				
1.	Инструктаж по охране труда. Стартовый разгон.	Знать требования инструкций.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Учёт бега 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
9	Учёт техники метание мяча.	Уметь демонстрировать технику в целом.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		

12	Учѐт техники прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Учѐт бега на 1000 метров.	Пробегать дистанцию на 1000 метров.		
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
16	Переменный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
Гимнастика.				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
21	Акробатика. Кувырок вперед в группировке.	Описывать и демонстрировать технику кувырка вперед. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
22	Акробатика. Кувырок назад в группировке.	Совершенствовать кувырок назад.		
23	Акробатика. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
24	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники		

	спине.	безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
29	Прыжки через козла согнув ноги.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		

Лыжная подготовка. Баскетбол.

31	Инструктаж по ОТ. Основы теоретических знаний.	Знать требования инструкций.		
32	Одновременных двушажный ход.	Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода		
33	Бесшажный одновременный ход.	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода		
34	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
35	Спуск со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		

36	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	Владение техникой выполнения подъема елочкой.		
37	Техника торможения плугом.	Выполнять торможение плугом.		
38	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Уметь проходить дистанцию до 2 км со средней скоростью.		
39	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	Уметь проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью.		
40-41	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
42-43	Подвижные игры на свежем воздухе.	Играть в подвижные игры на лыжах.		
44	Лыжные гонки.	Проходить дистанцию с максимальной скоростью на результат.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.		
47	Ведение мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		
48	Бросок мяча.	Выполнять правильно технические действия.		
49	Тактика свободного нападения.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Вырывание и выбивание мяча.	Выполнять ведение мяча в движении.		
4 четверть Волейбол. Лёгкая атлетика.				
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками		

		сверху и приёма мяча снизу двумя руками.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		
56-57	Нападающий удар (н/у.).	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно технические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
63	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт техники метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.		

**Календарно – тематическое планирование
для учащихся 6 классов**

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
			план	факт
		Лёгкая атлетика		
1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику высокого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать 60 метров на результат.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		
8	Метание мяча в цель.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Челночный бег – на результат. Метать теннисный мяч с 4 – 5 шагов разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.		
9.	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом метания теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
10.	Развитие силовых способностей и	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места на		

	прыгучести.	результат. Демонстрировать прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
11.	Прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		
12.	Прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега на результат.		
13.	Развитие выносливости.	Осуществлять темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м.		
14	Развитие силовой выносливости	Пробегать 1000 метров на результат.		
15.	Преодоление препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции		
16.	Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции в переменном беге на 10 минут.		

Гимнастика

17	Инструктаж по охране труда. Висы. Строевые упражнения.	Знать инструктаж по гимнастике, цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.		
18	Висы. Строевые упражнения.	Выполнять строевые упражнения, висы.		
19	Упражнения в виси и упорах.	Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.		
20	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
21- 22	Акробатические упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений: два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты.		
23	Развитие гибкости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		

24	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
25	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Корректировка техники выполнения упражнений		
26	Развитие координационных способностей.	Проявлять качества силы, координации и ловкости.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Прыжки через козла ноги врозь.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
29	Прыжки через козла ноги под себя.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		

Лыжная подготовка. Баскетбол.

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	Совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног		
32	Одновременный и попеременный ходы.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.		
33	Бесшажный одновременный ход.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.		
34	Подъем в гору скользящим шагом.	Техника выполнения торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа		

		местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.		
35	Спуски со склона.	Техника выполнения спуска в основной стойке. Осуществлять спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске.		
36	Поворот плугом при спуске	Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки): 6,15 – 6,45 – 7,30. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки.		
37	Торможение плугом.	Выполнять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.		
38- 39	Коньковый ход.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного конькового хода.		
40	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	Техника выполнения поворотов плугом на спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
41	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время.		
42	Подвижные игры на свежем воздухе.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов.		
43	Ходьба на лыжах до 3,5 км	Проходить на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
44	Лыжные гонки	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30		
45	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		

46	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
47	Ведение мяча. Бросок мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		
48	Тактика свободного нападения	Корректировка техники ведения мяча.		
49	Позиционное нападение	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
50	Взаимодействие двух игроков	Сочетать приемы: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».		

Волейбол. Лёгкая атлетика.

51	Инструктаж ОТ по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Знать правила Т/Б по волейболу.		
52-53	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.		
56-57	Нападающий удар (н/у.).	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.		
58	Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений в игровых заданиях с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.		

69-60	Тактика игры.	Корректировка техники выполнения тактика свободного нападения.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
63	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт техники метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега е б 4.		

**Календарно – тематическое планирование
для учащихся 7 классов**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
Лёгкая атлетика.				
1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций.		
2	Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать		

	Стартовый разгон.	стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Учёт бега 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
9	Учёт техники метание мяча.	Уметь демонстрировать технику в целом.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	Пробегать дистанцию на 1000 метров.		
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
16	Переменный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
Гимнастика.				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		

18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
21	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	Описывать и демонстрировать технику кувырка вперед в стойку на лопатках. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
22	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя.	Совершенствовать кувырок вперед и мост из положения стоя без помощи.		
23	Стойка на голове с согнутыми ногами.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
24	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		

30	Учет выполнения опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		
----	----------------------------------	---	--	--

Лыжная подготовка. Баскетбол.

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказывать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.		
32	Попеременные и одновременные лыжные ходы	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пробегать эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.		
33	Подъемы и спуски на склонах	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.		
34	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	Совершенствовать технику подъемов и спусков, выполнять подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.		
35	Торможение плугом и упором	Демонстрировать технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.		
36	Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Уметь выполнять подъем елочкой на результат.		
37	Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью	Уметь выполнять поворот махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.		
38	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.		
39	Переход с одного хода на другой.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время		

40-41	Коньковый ход.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием конькового хода. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
42	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Проходить дистанцию 2 км.		
43	Подвижные игры на свежем воздухе.	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
44	Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки)	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.		
47	Ведение мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока.		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
49	Штрафной бросок.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Передача мяча в тройках со сменой мест.	Выполнять передачи мяча в тройках.		
Волейбол. Лёгкая атлетика.				
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой		

		подачи.		
56-57	Нападающий удар (н/у.).	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно технические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
63	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт техники метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.		

**Календарно – тематическое планирование
для учащихся 8 классов**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
Лёгкая атлетика.				

1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Учёт бега 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
9	Учёт техники метания мяча.	Уметь демонстрировать технику в целом.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	Пробегать дистанцию на 1000 метров.		
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
16	Переменный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		

Гимнастика.

17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
21	Акробатика. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.	Описывать и демонстрировать технику кувырка назад. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
22	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	Совершенствовать кувырок вперед и назад.		
23	Длинный кувырок, стойка на голове.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
24	Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		

29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		

Лыжная подготовка. Баскетбол.

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятий на лыжах. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		
32-33	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пробегать эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. Техника выполнения одновременного одношажного хода		
34	Подъемы и спуски на склонах. Торможение плугом.	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом Техника выполнения торможения плугом		
35	Подъемы и спуски на склонах. Поворот плугом.	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом. Техника выполнения поворота плугом		
36	Прохождения дистанции 2 км.	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.		

		Техника выполнения спусков с поворотами		
37	Контрольная гонка 2 км	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30		
38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
40-41	Коньковый ход.	Совершенствовать технику конькового хода. Пройти 3 км на время		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Контрольный урок на дистанцию 3 км Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00		
43-44	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока.		
47	Индивидуальная техника защиты	Демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.		

48	Бросок мяча на месте и в движении.	Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
49	Штрафной бросок.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом в игре.		
Волейбол. Лёгкая атлетика.				
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча в тройках после перемещения.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		
56-57	Нападающий удар (н/у.).	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно тактические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
63	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		

65	Учёт техники метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.		

Календарно – тематическое планирование

для учащихся 9 классов

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
Лёгкая атлетика.				
1.	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Учёт бега на 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
9	Учёт метания мяча с разбега.	Уметь демонстрировать технику в целом.		

10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
12	Учёт прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	Пробежать дистанцию на 1000 метров.		
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
16	Учёт бега на 2 км.	Пробежать дистанцию на 2000 метров без учёта времени.		
Гимнастика.				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	Учет техники выполнения подъёма переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
21	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	Описывать и демонстрировать технику кувырка назад. Осваивать универсальные умения по выполнению стойки на руках и голове из упора присев.		
22-23	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
24	Равновесие на одной ноге, выпад вперёд,	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники		

	кувырок вперёд.	безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		

Лыжная подготовка. Баскетбол.

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятий на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		
32-33	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью		
34	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).		

35	Попеременный четырехшажный ход.	Техника выполнения четырёхшажного хода. Пройти дистанцию 2 км с мальчишки).использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (м)		
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Согласовывать движения рук и ног при преодолении бугров и впадин при спуске с горы		
37	Контрольная гонка 2 км	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км мальчишки: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00		
38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
40-41	Коньковый ход.	Совершенствовать технику конькового хода. Пройти 3 км на время		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Контрольный урок на дистанцию 3 км Лыжные гонки на 3 км мальчишки: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00		
43-44	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой		

		отскока.		
47	Индивидуальная техника защиты	Демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
49	Штрафной бросок.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом в игре.		
Волейбол. Лёгкая атлетика.				
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча в тройках после перемещения.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		
56-57	Нападающий удар. Приём мяча после подачи.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно тактические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		

63-64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега.		