

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Малгобек»

ГБОУ «СОШ №3 г. Малгобек»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Илиева Х.М.

Приказ№
« » 082023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Илиева Х.М.

Приказ№
« » 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Албакова А.С.

Приказ№
« » 082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID597571)

учебного предмета «История»

для обучающихся 5-9 классов

г. Малгобек, 2023 год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2011);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний по физической культуре	
2.	Тема «Спортивные игры» (29 часов): «Баскетбол», «Волейбол»	21 8
3.	Гимнастика с основами акробатики	7
4.	Легкая атлетика	32
	Итого	68

План - сетка годового планирования программного материала по физической культуре в 5-9 класса

Четверть					
	Основы знаний по физической культуре	Легкая атлетика	Волейбол	Баскетбол	Гимнастика с основами акробатики
I четверть		16 часов			
II четверть				9 часов	7 часов

III четверть			8 часов	12 часов	
IV четверть		16 часов			
Итого		31	8	21	7

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч. в неделю за 5-9 классы. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт

проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся должны демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	195	160	140	185	150	130
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	15	8	4
Силовые	Подтягивание, количество	6	4	1	19	10	4

	раз						
--	-----	--	--	--	--	--	--

Формирование УУД

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
1.	Спортивные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации	Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся, - Действие смыслообразования, - Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД - Умение выражать свои мысли, - Разрешение конфликтов, постановка вопросов. - Управление поведением партнера: контроль, коррекция. - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями
2	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	

	акробатические упражнения).	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	коммуации. Регулятивные УУД - Целеполагание, - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. - Контроль в форме сличения с эталоном.
3	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	- Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные универсальные действия: Общеучебные: - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели. - Поиск и выделение необходимой информации - Анализ объектов; - Синтез, как составление целого из частей - Классификация объектов

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса (2 часа в неделю)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					план	факт
1	Легкая атлетика(10ч.) 1 четверть (16ч.)	<i>Тестирование</i>	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.Провести экспресс-тесты.	5.09	
2		Техника низкого старта. Прыжки в длину.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт до 10-15м. Бег с ускорением 50-6-м.Прыжки на одной и двух ногах вверх и вперед.	7.09 12.09	
3		Техника низкого старта. Метание мяча.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт внимание марш!» Метание с места из.п. Метание мяча с места из-за спины через плечо.	14.09 19.09	
4		Метание мяча. Прыжки в длину.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность с места. Имитация шага с финальным усилием. Прыжки в длину с двух-трех шагов разбега.	21.09	
5		Техника низкого старта. Прыжки в длину.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. на результат. Равномерноепробегание отрезка с постенным переходом в ускорении. Самостоятельный выход	26.09	

		Бег 60м.		с низкого старта. Прыжки в длину с короткого разбега.		
6		Техника низкого старта а. Метание мяча. Бег 60м.	1	ОРУ для ног и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Бег со старта по команде. Бег с низкого старта на оценку. Метание мяча с шага на дальность из положения с крестного шага. Бег 60м. на результат.	28.09	
7		Прыжки в длину. Бег 1500м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Махи ногой на месте и с подскоком, с выносом рук, прыжок вверх с 1,2,3,4,5,6 шагов. Развитие двигательных качеств. Бег 2000м. без учета времени. Прыжки в длину на результат в шаге.	3.10	
8		Метание мяча. Бег 1500м.	1	Имитация метания трех бросковых шагов. Метание на дальность с трех бросковых шагов. Бег 2000м. без учета времени. Развитие двигательных качеств.	5.10	
9	Кроссовая подготовка (6ч.)	Развитие выносливости (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий,	10.10 12.10 17.10 19.10 24.10 26.10	

				Повторный бег. Круговая тренировка.		
10	2 четверть 16ч. Гимнастика 7ч. Баскетбол 9ч.	Кувырок вперед и назад.	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	7.11	
11		Кувырок вперед в стойку.	1	Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в стойку. Эстафеты. ОРУ в движении и с гимнастическими палками.	9.11	
12		Стойка на лопатках с опорой руками.	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	14.11	
13		Вис прогнувшись.	1	ОРУ в движении. Из вися согнувшись разогнуться. Подтягивание в вися. Развитие координационных способностей.	16.11	

14		Подъем на правой вторым махом.	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись-мальчики. Смешанные висы-девочки. Подъем на правой вторым махом. ОРУ в движении.	21.11	
15		Наскок в упор и соскок прогнувшись.	1	ОРУ в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Наскок в упор на коня и соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	23.11	
16		Наскок на коня и соскок вперед без остановки.	1	ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Вскок в упор присев. Наскок на коня и соскок без остановки. Развитие силовых качеств.	28.11	
17		Стойка игрока. Передвижения.	3	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке игрока. Развитие координационных качеств. Подвижные игры.	30.11 5.12 7.12	
18		Остановка прыжком.	3	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Остановка прыжком по сигналу. Спокойный бег с остановкой. Подвижные игры.	12.12 14.12 19.12	
		Остановка в два		СУ. Специальные беговые упражнения. Остановка в два шага по сигналу. Спокойный бег с остановкой. Подвижные игры.	21.12 26.12	

19		шага.	3		28.12	
20	3 четверть (20ч) Баскетбол 14ч.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2	ОРУ с мячом. СУ. Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча от груди в парах и в тройках. Подвижные игры.	9.01 11.01	
21		Ловля и передача мяча от груди с шагом и со сменой мест в движении.	2	ОРУ в движении. Стойка и передвижение игрока в шеренгах выполнение прыжков на месте в стойку. Ловля и передача мяча в движении на месте со сменой мест. Подвижные игры.	16.01 18.01	
22		Бросок мяча одной рукой с места.	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. В шеренгах имитация броска. Бросок одной рукой от головы и от плеча с места. Подвижные игры.	23.01 25.01	

23		Ведение мяча на месте и по прямой.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение на месте с изменением высоты отскока мяча в шеренгах. Ведение правой и левой рукой по прямой. Подвижные игры.	30.01 1.02	
24		Бег с изменением скорости и направления.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение. Подвижные игры. Изменение темпа работы рук и ног по сигналу. Изменение скорости бега произвольно увеличивая и замедляя темп движения.	6.02 8.02	
25		Ведение с изменением скорости и направления.	2	ОРУ. СУ. Стойка и передвижение игрока. Подвижные игры. Ведение мяча спиной вперед с изменением скорости и направления. Ведение мяча шагом, бегом и змейкой.	13.02 15.02	
26		Штрафной бросок	2	ОРУ. СУ. Стойка и передвижение игрока. Имитация выполнения штрафного броска. Броски без отскока от щита. Подвижные игры.	20.02 22.02	
27	Волейбол 6ч.	Верхняя передача мяча.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах и в тройках. Согласованное движение рук, ног и туловища. Подвижные игры.	27.02 29.02	
28		Стойка игрока. Передвижение	2	.Стойка и передвижение игрока. Правила ТБ.при игре в волейбол Подвижные игры.	5.03 7.03	

29		Прием мяча снизу двумя руками.	1	ОРУ с мячом. Обучение технике прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Подвижные игры.	12.03	
30		Нижняя прямая подача.	1	Стойка и передвижение игрока. Обучение технике нижней прямой подачи. подача в парах через сетку. Подвижные игры.	14.03	

31	Кроссовая подготовка (6ч.) 4 четверть (16ч.)	Развитие выносливости. (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.	4.04 9.04 11.04 16.04 18.04 23.04	
32	Легкая атлетика (10ч.)	Техника низкого старта. Прыжки в высоту.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!». Низкий старт, бег с ускорением. Отталкивание и прыжок вверх с ходьбы. Развитие двигательных качеств.	25.04 30.04	

33		Техника низкого старта. Метание мяча.	2	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 10-15м. бег с ускорением 50-60м. Метание с места изи.п. из положения скрестного шага. Развитие двигательных качеств.	2.05 7.05	
----	--	---------------------------------------	---	--	--------------	--

34		Метание мяча. Прыжки в высоту.	2	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с места. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	9.05 14.05	
35		Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Бег 60м	1	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с самостоятельным выходом, под команду. Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием». Развитие скоростно-силовых качеств.	16.05	

36		Техника низкого старта. Метание мяча. Бег 60м.	1	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, бег с ускорением 40-50 м. Имитация движения метания из скрестного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.05	
37		Прыжки в высоту. Бег 2000м.	1	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Прыжки через планку способом «на взлет». Бег 2000м. без учета времени. Развитие выносливости.	23.05	
38		Метание мяча. Бег 2000м.	1	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Метание на дальность с трех бросковых шагов. Бег 2000м. без учета времени. Развитие выносливости.	25.05	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса (2 часа в неделю)

№ ур о ка	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					план	факт
1	Легкая атлетика(10ч.) 1 четверть (16ч.)	<i>Тестирование</i>	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.Провести экспресс-тесты.	5.09	
2		Техника низкого старта. Прыжки в длину.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт до 10-15м. Бег с ускорением 50-6-м.Прыжки на одной и двух ногах вверх и вперед.	7.09 12.09	
3		Техника низкого старта. Метание мяча.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт внимание марш!» Метание с места из.п. Метание мяча с места из-за спины через плечо.	14.09 19.09	
4		Метание мяча. Прыжки в длину.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность с места. Имитация шага с финальным усилием. Прыжки в длину с двух-трех шагов разбега.	21.09	
5		Техника низкого старта. Прыжки в длину.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. на результат. Равномерноепробегание отрезка с постенным переходом в ускорении. Самостоятельный выход	26.09	

		Бег 60м.		с низкого старта. Прыжки в длину с короткого разбега.		
6		Техника низкого старта а. Метание мяча. Бег 60м.	1	ОРУ для ног и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Бег со старта по команде. Бег с низкого старта на оценку. Метание мяча с шага на дальность из положения с крестного шага. Бег 60м. на результат.	28.09	
7		Прыжки в длину. Бег 1500м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Махи ногой на месте и с подскоком, с выносом рук, прыжок вверх с 1,2,3,4,5,6 шагов. Развитие двигательных качеств. Бег 2000м. без учета времени. Прыжки в длину на результат в шаге.	3.10	
8		Метание мяча. Бег 1500м.	1	Имитация метания трех бросковых шагов. Метание на дальность с трех бросковых шагов. Бег 2000м. без учета времени. Развитие двигательных качеств.	5.10	
9	Кроссовая подготовка (6ч.)	Развитие выносливости (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий,	10.10 12.10 17.10 19.10 24.10 26.10	

				Повторный бег. Круговая тренировка.		
10	2 четверть 16ч. Гимнастика 7ч. Баскетбол 9ч.	Кувырок вперед и назад.	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	7.11	
11		Кувырок вперед в стойку.	1	Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в стойку. Эстафеты. ОРУ в движении и с гимнастическими палками.	9.11	
12		Стойка на лопатках с опорой руками.	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	14.11	
13		Вис прогнувшись.	1	ОРУ в движении. Из вися согнувшись разогнуться. Подтягивание в вися. Развитие координационных способностей.	16.11	

14		Подъем на правой вторым махом.	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись-мальчики. Смешанные висы-девочки. Подъем на правой вторым махом. ОРУ в движении.	21.11	
15		Наскок в упор и соскок прогнувшись.	1	ОРУ в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Наскок в упор на коня и соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	23.11	
16		Наскок на коня и соскок вперед без остановки.	1	ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Вскок в упор присев. Наскок на коня и соскок без остановки. Развитие силовых качеств.	28.11	
17		Стойка игрока. Передвижения.	3	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке игрока. Развитие координационных качеств. Подвижные игры.	30.11 5.12 7.12	
18		Остановка прыжком.	3	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Остановка прыжком по сигналу. Спокойный бег с остановкой. Подвижные игры.	12.12 14.12 19.12	
		Остановка в два		СУ. Специальные беговые упражнения. Остановка в два шага по сигналу. Спокойный бег с остановкой. Подвижные игры.	21.12 26.12	

19		шага.	3		28.12	
20	3 четверть (20ч) Баскетбол 14ч.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2	ОРУ с мячом. СУ. Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча от груди в парах и в тройках. Подвижные игры.	9.01 11.01	
21		Ловля и передача мяча от груди с шагом и со сменой мест в движении.	2	ОРУ в движении. Стойка и передвижение игрока в шеренгах выполнение прыжков на месте в стойку. Ловля и передача мяча в движении на месте со сменой мест. Подвижные игры.	16.01 18.01	
22		Бросок мяча одной рукой с места.	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. В шеренгах имитация броска. Бросок одной рукой от головы и от плеча с места. Подвижные игры.	23.01 25.01	

23		Ведение мяча на месте и по прямой.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение на месте с изменением высоты отскока мяча в шеренгах. Ведение правой и левой рукой по прямой. Подвижные игры.	30.01 1.02	
24		Бег с изменением скорости и направления.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение. Подвижные игры. Изменение темпа работы рук и ног по сигналу. Изменение скорости бега произвольно увеличивая и замедляя темп движения.	6.02 8.02	
25		Ведение с изменением скорости и направления.	2	ОРУ. СУ. Стойка и передвижение игрока. Подвижные игры. Ведение мяча спиной вперед с изменением скорости и направления. Ведение мяча шагом, бегом и змейкой.	13.02 15.02	
26		Штрафной бросок	2	ОРУ. СУ. Стойка и передвижение игрока. Имитация выполнения штрафного броска. Броски без отскока от щита. Подвижные игры.	20.02 22.02	
27	Волейбол 6ч.	Верхняя передача мяча.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах и в тройках. Согласованное движение рук, ног и туловища. Подвижные игры.	27.02 29.02	
28		Стойка игрока. Передвижение	2	.Стойка и передвижение игрока. Правила ТБ.при игре в волейбол Подвижные игры.	5.03 7.03	

29		Прием мяча снизу двумя руками.	1	ОРУ с мячом. Обучение технике прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Подвижные игры.	12.03	
30		Нижняя прямая подача.	1	Стойка и передвижение игрока. Обучение технике нижней прямой подачи. подача в парах через сетку. Подвижные игры.	14.03	

31	Кроссовая подготовка (6ч.) 4 четверть (16ч.)	Развитие выносливости. (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.	4.04 9.04 11.04 16.04 18.04 23.04	
32	Легкая атлетика (10ч.)	Техника низкого старта. Прыжки в высоту.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!». Низкий старт, бег с ускорением. Отталкивание и прыжок вверх с ходьбы. Развитие двигательных качеств.	25.04 30.04	

33		Техника низкого старта. Метание мяча.	2	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 10-15м. бег с ускорением 50-60м. Метание с места изи.п. из положения скрестного шага. Развитие двигательных качеств.	2.05 7.05	
----	--	---------------------------------------	---	--	--------------	--

34		Метание мяча. Прыжки в высоту.	2	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с места. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	9.05 14.05	
35		Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Бег 60м	1	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с самостоятельным выходом, под команду. Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием». Развитие скоростно-силовых качеств.	16.05	

36		Техника низкого старта. Метание мяча. Бег 60м.	1	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, бег с ускорением 40-50 м. Имитация движения метания из скрестного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.05	
37		Прыжки в высоту. Бег 2000м.	1	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Прыжки через планку способом «на взлет». Бег 2000м. без учета времени. Развитие выносливости.	23.05	
38		Метание мяча. Бег 2000м.	1	ОРУ движений. Специальные беговые упражнения. Метание на дальность с трех бросковых шагов. Бег 2000м. без учета времени. Развитие выносливости.	25.05	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса (2 часа в неделю)

№ ур ок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					план	факт
1	Легкая атлетика(10ч.) 1 четверть (16ч.)	Тестирование	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.Провести экспресс-тесты.		
2		Техника стартового разгона. Прыжки в длину.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.Бег с низкого старта по отметкам 3-4/ 15-20с. Отталкивание в ходьбе в прыжках в длину.		
3		Техника стартового разгона. Метание мяча.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта под планку. Метание мяча в горизонтальную цель 1/1м.		
4		Прыжки в длину. Метание мяча.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с разворотом плечевого пояса на право и отведением мяча назад. Прыжки в шаге.		
5		Техника стартового	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. на результат. Равномернопробеганиеотрезка с		

		разгона.Прыжки в длину.Бег 60м.		постеннымперходом в ускорении. Бег со старта по отметкам. Прыжки вверх в ходьбе толчком одной ногой.		
6		Техника стартового разгона.Метание мяча. Бег 60м.	1	ОРУ для ног и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Бег с низкого старта с постепенным выпрямлением туловища. Метание в цель с бм. стоя левым боком в сторону броска. Бег 60м. на результат.		
7		Прыжки в длину. Бег 1500м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Махи ногой на месте и с подскоком, с выносом рук, прыжок вверх с 1,2,3,4,5,6 шагов. Равномерный бег по стадиону до 6 минут.Прыжки в длину на технику и результат. Развитие двигательных качеств.		
8		Метание мяча. Бег 1500м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Метание на дальность с места. Развитие двигательных качеств.		
9	Кроссовая подготовка (6ч.)	Развитие выносливости (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.		

10	2 четверть 16ч. Гимнастика 7ч Баскетбол 9ч.	Кувырок вперед через стойку на колени.	1	Кувырок вперед и назад через стойку на колени. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Наклон вперед сидя. Эстафеты.		
11		Кувырок назад в упор стоя.	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок назад в упор стоя. Эстафеты. ОРУ в движении.		
12		Стойка на руках с опорой.	1	Стойка на лопатках. Стойка на руках с опорой. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
13		Перекат на спину.	1	ОРУ в движении. Перекат назад на спину в стойку. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.		
14		Из упора соскок махом назад.	1	Перестроение из колонны по одному по четыре. ОРУ в движении и с предметами на месте. Из упора соскок махом назад. Развитие силовых способностей.		
15		Размахивание изгибами-соскок махом назад.	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись мальчики, смешанные висы-девочки. Размахивание изгибами – соскок махом назад. Развитие силовых способностей и выносливости.		

16		Прыжок ноги врозь в ширину.	1	.ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжки ноги врозь. Развитие силовых способностей. Соскок прогнувшись.		
17	Баскетбол 9ч.	Ловля и передача мяча от груди с шагом и со сменой мест, в движении.	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ловля и передач мяча в движении и со сменой мест. Подвижные игры.		
18		Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	3	ОРУ с мячом. СУ. Согласованное движение рук и ног при передачи в движении в сочетании с двухшаговым ритмом. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и в движении при встречном движении игроков. Учебная игра.		
19		Передача мяча одной рукой от плеча.	3	ОРУ в движении. Выполнение напрыгивания после ведения и ловли мяча в движении одновременно с ловлей мяча. Прыжки толчком по отметкам. Учебная игра. Передача места одной рукой от плеча в парах и в тройках.		
20	3 четверть 20ч. Баскетбол 14ч. Волейбол 6ч.	Повороты на месте в стойке.	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке игрока. Повороты на месте, в стойке, вперед и назад с мячом и без мяча. Подвижные игры.		

21		Бросок мяча в движении после двух шагов.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение. Броски в движении после ведения и выполнения двух шагов. Подвижные игры.		
22		Бросок после ведения.	2	ОРУ с мячом. Броски с места с отскоком от щита. Броски в движении после ведения правой и левой рукой. Подвижные игры.		
23		Бросок мяча в движении после ловли.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Согласование двухшагового ритма. Броски в движении после ловли. Подвижные игры.		
24		Штрафной бросок.	1	ОРУ. СУ. Стойка и передвижение игрока. Имитация выполнения штрафного броска. Броски без отскока от щита с линии штрафного броска. Подвижные игры.		
25		Бег с изменением скорости и направления.	2	Комплекс упражнений движений. ОРУ. СУ. Изменение скорости бега произвольно увеличивая и замедляя темп движения. Изменения направления движения зигзагом. \подвижные игры.		
26		Ведение с изменением скорости и направления.	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча спиной вперед с изменением скорости и направления. Ведения мяча шагом, бегом и змейкой. Подвижные игры.		

27		Игра в защите, опека игрока.	1	ОРУ с мячом. Передвижение защитника, опека нападающего в стойке. Подвижные игры.		
28	Волейбол 6ч.	Верхняя передача мяча.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах и в тройках. Согласованное движение рук, ног и туловища. Подвижные игры.		
29		Прием мяча снизу двумя руками.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу в парах через сетку. Согласованное движение рук ног и туловища. Подвижные игры.		
30		Нижняя прямая подача.	2	Стойка и передвижение игрока. Обучение технике нижней прямой подачи. подача в парах через сетку. Подвижные игры.		
31	4 четверть 16ч. Легкая атлетика10ч. Кроссовая подготовка 6ч.	Развитие двигательных качеств.	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.		

32		Техника стартового разгона. Прыжки в высоту.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по отметкам 3-4/15-20м. Прыжки с прямого и бокового разбега. Развитие скоростных качеств.		
33		Техника стартового разгона. Метание мяча.	2	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт до 15м. Бег со старта по отметкам. Метание с места из положения скрестного шага. Развитие скоростных качеств.		
34		Прыжки в высоту. Метание мяча.	2	Оценить технику разбега и отталкивания и результата в прыжках в высоту. Развитие двигательных и скоростно-силовых качеств. Метание на дальность с места.		
35		Техника стартового разгона. Прыжки в высоту. Бег 60м.	1	ОРУ в движении. СУ. Повторный бег 3/60м. Подбор разбега и прыжки через планку. Бег 60м. на результат. Развитие двигательных качеств.		
36		Техника стартового разгона. Метание мяча. Бег 60м.	1	ОРУ в движении. Выходы с низкого старта под наклоном. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 60м. на результат.		

37		Прыжки в высоту. Бег 1500 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по отметкам 3-4/15-20м. Прыжки с прямого и бокового разбега. Развитие скоростных качеств. Бег 1500м.		
38		Метание мяча. Бег 1500м.	1	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт до 15м. Бег со старта по отметкам. Метание с места из положения скрестного шага. Развитие скоростных качеств. Бег 1500м.		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса (2 часа в неделю)

№ ур ок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					план	факт
1	Легкая атлетика(10ч.) 1 четверть (16ч.)	<i>Тестирование</i>	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.Провести экспресс-тесты.		
2		Техника стартового разгона. Прыжки в длину.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.Бег с низкого старта по отметкам 3-4/ 15-20с. Отталкивание в ходьбе в прыжках в длину.		
3		Техника стортового разгона. Метание мяча.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта под планку. Метание мяча в горизонтальную цель 1/1м.		
4		Прыжки в длину. Метание мяча.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с разворотом плечевого пояса на право и отведением мяча назад. Прыжки в шаге.		
5		Техника	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.		

		стартового разгона. Прыжки в длину. Бег 60м.		Бег 60м. на результат. Равномерное пробегание отрезка с постепенным переходом в ускорении. Бег со старта по отметкам. Прыжки вверх в ходьбе толчком одной ногой.		
6		Техника стартового разгона. Метание мяча. Бег 60м.	1	ОРУ для ног и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Бег с низкого старта с постепенным выпрямлением туловища. Метание в цель с бм. стоя левым боком в сторону броска. Бег 60м. на результат.		
7		Прыжки в длину. Бег 1500м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Махи ногой на месте и с подскоком, с выносом рук, прыжок вверх с 1,2,3,4,5,6 шагов. Равномерный бег по стадиону до 6 минут. Прыжки в длину на технику и результат. Развитие двигательных качеств.		
8		Метание мяча. Бег 1500м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Метание на дальность с места. Развитие двигательных качеств.		
9	Кроссовая подготовка (6ч.)	Развитие выносливости (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.		

10	2 четверть 16ч. Гимнастика 7ч Баскетбол 9ч.	Кувырок вперед через стойку на колени.	1	Кувырок вперед и назад через стойку на колени. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Наклон вперед сидя. Эстафеты.		
11		Кувырок назад в упор стоя.	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок назад в упор стоя. Эстафеты. ОРУ в движении.		
12		Стойка на руках с опорой.	1	Стойка на лопатках. Стойка на руках с опорой. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
13		Перекат на спину.	1	ОРУ в движении. Перекат назад на спину в стойку. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.		
14		Из упора соскок махом назад.	1	Перестроение из колонны по одному по четыре. ОРУ в движении и с предметами на месте. Из упора соскок махом назад. Развитие силовых способностей.		
15		Размахивание изгибами-соскок махом назад.	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись мальчики, смешанные висы-девочки. Размахивание изгибами – соскок махом назад. Развитие силовых способностей и выносливости.		

16		Прыжок ноги врозь в ширину.	1	.ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжки ноги врозь. Развитие силовых способностей. Соскок прогнувшись.		
17	Баскетбол 9ч.	Ловля и передача мяча от груди с шагом и со сменой мест, в движении.	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ловля и передач мяча в движении и со сменой мест. Подвижные игры.		
18		Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	3	ОРУ с мячом. СУ. Согласованное движение рук и ног при передачи в движении в сочетании с двухшаговым ритмом. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и в движении при встречном движении игроков. Учебная игра.		
19		Передача мяча одной рукой от плеча.	3	ОРУ в движении. Выполнение напрыгивания после ведения и ловли мяча в движении одновременно с ловлей мяча. Прыжки толчком по отметкам. Учебная игра. Передача места одной рукой от плеча в парах и в тройках.		
20	3 четверть 20ч. Баскетбол 14ч. Волейбол 6ч.	Повороты на месте в стойке.	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке игрока. Повороты на месте, в стойке, вперед и назад с мячом и без мяча. Подвижные игры.		

21		Бросок мяча в движении после двух шагов.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение. Броски в движении после ведения и выполнения двух шагов. Подвижные игры.		
22		Бросок после ведения.	2	ОРУ с мячом. Броски с места с отскоком от щита. Броски в движении после ведения правой и левой рукой. Подвижные игры.		
23		Бросок мяча в движении после ловли.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Согласование двухшагового ритма. Броски в движении после ловли. Подвижные игры.		
24		Штрафной бросок.	1	ОРУ. СУ. Стойка и передвижение игрока. Имитация выполнения штрафного броска. Броски без отскока от щита с линии штрафного броска. Подвижные игры.		
25		Бег с изменением скорости и направления.	2	Комплекс упражнений движений. ОРУ. СУ. Изменение скорости бега произвольно увеличивая и замедляя темп движения. Изменения направления движения зигзагом. \подвижные игры.		
26		Ведение с изменением скорости и направления.	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча спиной вперед с изменением скорости и направления. Ведения мяча шагом, бегом и змейкой. Подвижные игры.		

27		Игра в защите, опека игрока.	1	ОРУ с мячом. Передвижение защитника, опека нападающего в стойке. Подвижные игры.		
28	Волейбол 6ч.	Верхняя передача мяча.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах и в тройках. Согласованное движение рук, ног и туловища. Подвижные игры.		
29		Прием мяча снизу двумя руками.	2	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу в парах через сетку. Согласованное движение рук ног и туловища. Подвижные игры.		
30		Нижняя прямая подача.	2	Стойка и передвижение игрока. Обучение технике нижней прямой подачи. подача в парах через сетку. Подвижные игры.		
31	4 четверть 16ч. Легкая атлетика10ч. Кроссовая подготовка 6ч.	Развитие двигательных качеств.	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.		

32		Техника стартового разгона. Прыжки в высоту.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по отметкам 3-4/15-20м. Прыжки с прямого и бокового разбега. Развитие скоростных качеств.		
33		Техника стартового разгона. Метание мяча.	2	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт до 15м. Бег со старта по отметкам. Метание с места из положения скрестного шага. Развитие скоростных качеств.		
34		Прыжки в высоту. Метание мяча.	2	Оценить технику разбега и отталкивания и результата в прыжках в высоту. Развитие двигательных и скоростно-силовых качеств. Метание на дальность с места.		
35		Техника стартового разгона. Прыжки в высоту. Бег 60м.	1	ОРУ в движении. СУ. Повторный бег 3/60м. Подбор разбега и прыжки через планку. Бег 60м. на результат. Развитие двигательных качеств.		
36		Техника стартового разгона. Метание мяча. Бег 60м.	1	ОРУ в движении. Выходы с низкого старта под наклоном. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 60м. на результат.		

37		Прыжки в высоту. Бег 1500 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по отметкам 3-4/15-20м. Прыжки с прямого и бокового разбега. Развитие скоростных качеств. Бег 1500м.		
38		Метание мяча. Бег 1500м.	1	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт до 15м. Бег со старта по отметкам. Метание с места из положения скрестного шага. Развитие скоростных качеств. Бег 1500м.		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса (2 часа в неделю)

№ ур ка	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					план	факт
1	Легкая атлетика(10ч.) 1 четверть /16ч./	Тестирование	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.Провести экспресс-тесты.		
2		Техника бега по повороту. Метание мяча	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в неподвижную цель. Техника бега по повороту.		
3		Прыжки в длину. Техника передачи эстафеты.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега, бег по разбегу.Прием эстафетной палочки.		
4		Техника бега по повороту.Техника передачи эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафеты способом снизу. Техника бега по радиусу.		

5		Техника бега по повороту.Метание мяча. Бег на 60 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты 4*25м, 4*100м. Бег 60 м. на результат.		
6		Техника передачи эстафеты.Прыжки в длину. Бег 60 м.	1	ОРУ для ног и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега - прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Бег 60 м. на результат.Передача эстафеты в 20-м. зоне.		
7		Техника бега по повороту.Метание мяча. Бег 2000м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения.Равномерный бег по стадиону до 6 минут. Метание из разных положений. Развитие двигательных качеств.Техника передачи эстафеты по повороту.		
8		Техника передачи эстафеты.Прыжки в длину.Бег 2000м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4/25м. Развитие двигательных качеств.		

	Кроссовая подготовка (6 ч.)	Развитие выносливости (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.		
10	2 четверть 16ч. Гимнастика 7ч. Баскетбол 9ч.	Прыжком кувырок вперед.	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырки вперед прыжком. ОРУ.		
11		Стойка на голове и предплечьях	1	Строевые упражнения.ОРУ. Стойка на голове, на лопатках Развитие физических качеств.		

12		Кувырок назад через стойку на руках.	1	Строевые упражнения.ОРУ. Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках.		
13		Прыжок ноги врозь через коня.	1	Техника опорного прыжка через коня. Правильное положение рук. Приземление. Строевые упражнения.		
14		Прыжок согнув ноги через коня.	1	Опорный прыжок. Изучение технике отталкивания. СУ. ОРУ.		
15		Подъем переворотом силой	1	СУ. ОРУ. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьях.		

16		Размахивание силой в висе-со скок махом вперед	1	Висы и упоры.Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьях.		
17	Баскетбол 9 ч.	Ловля и передача мяча, двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	3	Ловля и передача мяча от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и в тройках с пассивным сопротивлением защитника. ОРУ с мячом.Учебная игра.		
18		Передача мяча на месте,при встречном движении и с отскоком от пола	3	ОРУ с мячом. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и в движении. Двусторонняя игра.		
19		Передачи мяча в движении.	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из основных элементов техники перемещений в парах. Передача в движении обычным бегом.Двусторонняя игра.		
20		Сочетание приемов. Двусторонняя игра.	1	ОРУ. СУ. Личная защита. Взаимодействие трех игроков в нападении малая восьмерка.Сочетание: ведение мяча-передача- ловля мяча в движении-бросок после двух шагов.		
21	3 четверть	Бросок в прыжке после ведения и ловля мяча в движении.	2	ОРУ в движении.Выполнениенапрыгивания после ведения и ловли мяча в движении одновременно с ловлей мяча. Прыжки толчком по отметкам. Разновидности бросков мяча		

	20ч. Баскетбол 14ч. Волейбол 6 ч.			с места и в движении после ведения и ловли. Учебная игра.		
22		Бросок одной рукой и двумя в прыжке.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Броски мяча с места и после ведения с различных точек и позиций после перехвата и передачи. Броски после ведения и остановки. Учебная игра.		
23		Быстрое нападение	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Тактика игры в защите и внападении. Индивидуальные групповые и командные тактические действия. Быстрое нападение. Учебная игра.		
24		Нападение быстрым прорывом.	2	Комплекс ОРУ. Действия против игрока с мячом. Вырывание выбивание, перехват. Совершенствование техники своевременной передачи свободному игроку. Учебная игра.		
25		Персональная защита.	2	Комплекс ОРУ. Позиция защитника по отношению к нападающему. Опекa игрока. Учебная игра.		

26		Перехват мяча.	2	ОРУ движений. Обечение тактическим действиям в защите. Перехваты мяча в тройках 2-1 в группах 3-2. Двусторонняя игра.		
27		Сочетание приемов. Двусторонняя игра.	2	ОРУ. СУ. Личная защита. Взаимодействие трех игроков в нападении. Малая восьмерка. Сочетание приемов ведение мяча-передача-ловля мяча в движении- бросок после двух шагов. Учебная игра.		
28	Волейбол 6ч.	Нижняя прямая подача.	1	Стойка и передвижение игрока. Продолжить обучение технике нижней прямой подаче. Учебная игра.		
29		Верхняя прямая подача.	1	Стойка передвижение игроков. Верхняя прямая подача на точность по зонам. Совершенствование. Учебная игра.		
30		Передача мяча назад через голову.	1	Обучение технике передачи мяча назад через голову. Стойка и передвижение игроков. Учебная игра.		
31		Передача мяча у сетки.	1	Техника передачи мяча у сетки. Обучение. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.		

32		Прием мяча снизу двумя руками.	1	Продолжить обучение технике приема мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Учебная игра.		
33		Прием мяча отскочившего от сетки.	1	Обучение технике приема мяча отскочившего от сетки. Передвижение игрока. Учебная игра.		
34	4 четверть 16 ч. Легкая атлетика 10ч Кроссовая подготовка 6ч.	Развитие выносливости. (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.		
35		Техника бега по повороту. Метание мяча.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег змейкой и по кругу радиусом 20-10м. Метание с 6 шагов разбега.		
36		Техника передачи эстафеты. Прыжки в высоту.	2	Передача эстафеты правой и левой руками способом снизу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание.		

37	Легкая атлетика 10ч.	Техника бега по повороту. Техника передачи эстафеты.	1	Бег по повороту с ускорением 8-5 дорожкам 3-4/ 60-70м. Передача эстафеты по сигналу передающего. ОРУ. СУ.		
38		Техника бега по повороту. Метание мяча. Бег 60 м.	2	Бег по повороту по 6-4 дорожкам 3-4/ 50-60м. Соревнования метание мяча на дальность. Развитие двигательных качеств.		
39		Техника передачи эстафеты. Прыжки в высоту. Бег 60м.	1	Старты принимающего на прямой и повороте. Прыжки с прямого и бокового разбега. Бег 60м. на результат. ОРУ. СУ.		
40		Техника бега по повороту. Метание мяча. Бег 2000м.	1	Бег с ускорением и выходом на прямую 3-4/ 70-80м. Подбор разбега и имитация броска. Развитие двигательных качеств.		
41		Техника передачи эстафеты. Прыжки в высоту. Бег 2000м.	1	Прием и передача на прямой и повороте по отдельным дорожкам. Эстафета 4-100м. Прыжки в высоту с полного разбега. Развитие двигательных качеств.		

--	--	--	--	--	--	--	--