

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа им В. Х. Кагазежева» с.п. Псынабо

**Рассмотрено:**  
руководитель МО

\_\_\_\_\_/А.Л. Балчугова

Протокол №   1  

от « 27 » 08 2021г.

**Согласованно:**  
заместитель директора

по УВР  
\_\_\_\_\_/Р. Б. Шугушхова

от « 27 » 08 2021 г.

**Утверждаю:**  
директор МКОУ СОШ

с.п. Псынабо  
\_\_\_\_\_/И. Х. Теувова

Приказ № 111

от « 28 » 08 2021г.

# Рабочая программа

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	5 – 9
Учебный год	2021-2022
Учитель (Ф.И.О)	Абазов Рашид Надбиевич

## 1. Планируемые результаты.

### Личностные результаты

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

*В области эстетической культуры:*

□

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. *В области физической культуры:*

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

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

□

условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- • понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

□

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно

□  
организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего

образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей,

силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **2.Содержание курса.**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и

не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

### **1.3.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-стно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для

развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **1.3.2. Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной или двух из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол (табл.2). При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и

перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### **1.3.3. Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 3).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических

упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

#### **1.3.4. Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл.4).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

### 1.3.5. Футбол

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения.

Успешное освоение техники во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

## 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Подвижные и спортивные игры	32	38	38	38	38
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24	24
1.3	Легкоатлетические упражнения	24	24	24	24	21
1.4	Футбол	19	19	19	19	19
3	Итого:	105	105	105	105	102

## 4. Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 5-м классе.

№ п/п	Наименование темы урока	Колво часов	Дата	
			По план у	По факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, оказание первой помощи.  Обучение технике высокого старта и старта с опорой на одну руку.	1	2.09	
2	Закрепление техники высокого старта и старта с опорой на одну руку.  Бег на 30м – сдача контрольного норматива.	1	4.09	

3	Урок – игра «Перестрелка»  Прыжок в длину с места- сдача контрольного норматива.	1	6.09	
4	Обучение метанию мяча с 2-3 шагов разбега, техника прыжка в длину с разбега.  Учет техники старта с опорой на одну руку.	1	9.09	
5	Закрепление метания мяча с разбега, техника прыжка в длину с разбега.  Сдача контрольного норматива- бег 60м.	1	11.09	
6	Урок – игра «Перестрелка»  Сдача контрольного норматива -прыжок в длину разбега.	1	13.09	
7	Преодоление полосы препятствий.  Учет освоения метания теннисного мяча на дальность.	1	16.09	

8	Учет бега на длинные дистанции . Бег 500- 1000 м, совершенствование техники преодоления полосы препятствий	1	18.09	
9	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу, оказание первой помощи.  Урок – игра « Баскетбол»	1	20.09	
10	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	23.09	

11	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку. Линейные эстафеты	1	25.09	
12	Урок – игра «Баскетбол»	1	27.09	
13	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Игра «Пионербол»	1	30.09	
14	Совершенствовать передачи мяча. Закрепление техники броска по кольцу одной рукой. Игра «Пионербол»	1	2.10	
15	Учёт передач мяча со сменой мест. Урок – игра «Баскетбол»	1	4.10	
16	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов. Подвижная игра «Салки»	1	7.10	
17	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Учёт броска по кольцу одной рукой. Линейные эстафеты.	1	9.10	
18	Урок - игра «Баскетбол»	1	11.10	

19	Совершенствовать технику ведения мяча. Прыжок в длину с места. Игра «Перестрелка».	1	14.10	
20	Повторение и учёт изученных элементов баскетбола. Игра «Перестрелка».	1	16.10	
21	Урок – игра «Пионербол»	1	18.10	
22	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам. Передача мяча в движении учёт.	1	21.10	
23	Повторение пройденного материала. Игра «Перестрелка». Ведение мяча с изменением направления.	1	23.10	

24	Урок - игра «пионербол»	1	4.11	
25	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо. Игра «День и ночь»	1	6.11	
26	Подтягивание - сдача контрольного норматива. Передача мяча в движении. Игра «Мяч капитану»	1	8.11	
27	Урок – игра «Баскетбол» Подведение итогов четверти	1	11.11	
28	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике, оказание первой помощи.  Учить кувырку назад в группировке. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1	13.11	
29	Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Закрепить технику кувырка назад в группировке, совершенствовать кувырки вперед.	1	15.11	

30	Урок – игра «Пионербол». Сдача контрольного норматива- наклон вперед сидя на полу.	1	18.11	
31	Обучение акробатическому соединению из 3-4 элементов. Оценить технику выполнения 2-3 кувырков вперед.	1	20.11	
32	Закрепить технику акробатического соединения. Оценить технику выполнения 2-3 кувырков назад.	1	22.11	

33	Урок – игра «Перестрелка» Учет техники стойки на лопатках перекатом назад.	1	25.11	
34	Учет акробатического соединения. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема.	1	27.11	
35	Учет лазания по канату – техника, количество метров. Провести игры-эстафеты со скакалкой и набивными мячами.	1	29.11	
36	. Урок – игра «Пионербол»	1	2.12	
37	Учить опорному прыжку на коне: Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1	4.12	

38	Закрепление техники опорного прыжка. Прохождение гимнастической полосы препятствий учет.	1	6.12	
39	Урок – игра «Бадминтон». Оценить освоение опорного прыжка.	1	9.12	
40	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	11.12	
41	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. Игра «Перестрелка».	1	13.12	
42	Урок – игра «Бадминтон»	1	16.12	

43	Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	1	18.12	
44	Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Проведение гимнастической полосы препятствий.	1	20.12	
45	Урок – игра «Перестрелка»	1	23.12	
46	Общеразвивающие упражнения со снарядом. Обучение правилам игры «Пионербол»	1	25.12	
47	Учет поднимания прямых ног в висе. Совершенствование игры «Пионербол»	1	27.12	
48	Урок – игра «Бадминтон»	1	10.01	
49	Полоса препятствий 4 предм .Упр. на бревне и брусках.	1	13.01	

50	Перехваты (в висе на руках и в упоре на II брусьях). Упр. для пресс	1	15.01	
51	Урок – игра «Пионербол» Подведение итогов четверти.	1	17.01	
52	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	1	20.01	
53	<b>Ведение мяча</b> а) средней частью подъема; б) внутренней частью подъема; в) внешней частью подъема;	1	22.01	
54	ведение мяча по дуге, зигзагу с изменением направления; обманные движения	1	24.01	
55	<b>Остановка мяча:</b> а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху;	1	27.01	
56	остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема	1	29.01	

57	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	31.01	
58	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	3.02	
59	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	5.02	
60	<b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</b> <b>Отбор мяча:</b> выбиванием, выпадом, подкатом.	1	7.02	
61	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	10.02	
62	<b>Удары:</b>	1	12.02	

	а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;			
63	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	14.02	
64	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	17.02	

65	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	19.02	
66	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	21.02	
67	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	24.02	
68	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	26.02	
69	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	28.02	
70	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	1	3.03	

71	Обучение элементам игры в пионербол: Обучение подачи мяча одной рукой. Броски мяча вверх и ловля мяча двумя руками. Игра «вызов номеров»	1	5.03	
72	Урок – игра «Пионербол»	1	7.03	
73	Закрепление подачи мяча одной рукой. Броски и ловля мяча в движении. КУ - поднимание туловища за 30 сек.	1	10.03	
74	Обучение отбивания мяча об пол рукой. Совершенствование передачи мяча в парах различными способами. Игра «Пионербол»	1	12.03	
75	Урок – игра «Баскетбол»	1	14.03	
76	Передача мяча в парах различными способами. Передача мяча в разных направлениях Передача мяча в разных направлениях Игра «Мяч ловцу».	1	17.03	
77	Подача мяча одной рукой – учет. Совершенствование перебрасывания мяча через сетку. Бросок мяча через сетку в прыжке. Игра «Пионербол»	1	19.03	
78	Урок – игра «Баскетбол» Бросок мяча через сетку в прыжке учет	1	<b>28.03</b>	
79	Перебрасывание мяча через сетку. Обучение техники приема и передача мяча. Бросок мяча через сетку в прыжке	1	31.03	

80	Закрепление технике приема и передачи мяча. Прыжок в длину с места – учет.	1	2.04	
81	Урок – игра «Бадминтон». Подведение итогов четверти	1	4.04	
82	Т/б на уроках спортивных и подвижных игр. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3мин Отработка строевого шага	1	7.04	
83	Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами	1	9.04	
84	Урок – игра «Баскетбол».	1	11.04	
85	Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3мин.	1	14.04	
86	Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м.	1	16.04	
87	Урок – игра «Баскетбол» Оценивание бега на 3*10м.	1	18.04	
88	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение	1	21.04	
	после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.			

89	<b>Ведение мяча</b> а) средней частью подъема; б) внутренней частью подъема; в) внешней частью подъема;	1	23.04	
90	ведение мяча по дуге, зигзагу с изменением направления; обманные движения	1	25.04	
91	<b>Остановка мяча:</b> а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху;	1	28.04	
92	остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема	1	30.04	
93	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	2.05	
94	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема; е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	5.05	
95	<b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</b> <b>Отбор мяча:</b> выбиванием, выпадом, подкатом.	1	7.05	

96	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	9.05	
97	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	12.05	
98	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	14.05	
99	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	16.05	
100	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Отбор мяча: выбиванием, выпадом, подкатом.	1	19.05	
101	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	21.05	
102	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое	1	23.05	

	место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6 Учебно-тренировочные и контрольные игры			
103	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6		26.05	
104	Учебно-тренировочные и контрольные игры		28.05	
105	Учебно-тренировочные и контрольные игры		30.05	

**4.Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 6-м классе**

п/п	№	Тема урока	Кол-во ч.	Дата	
				По плану	По факту
1.		Вводный инструктаж по т б, на уроках по лёгкой атлетике. Обучение техники низкого старта.	1	1.09	
2.		Повторение техника старта с опорой на одну руку. Закрепление техники низкого старта.	1	2.09	
3.		Урок – игра «Перестрелка»	1	7.09	
4.		Совершенствовать технику низкого старта. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	8.09	
5.		Обучение метанию мяча с 4-5 шагов разбега. Закрепить технику прыжка в длину. Сдача контрольного норматива бег 30 м.	1	9.09	
6.		Урок – игра «Пионербол». Сдача контрольного норматива бег 60 м.	1	14.09	
7.		.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учёт освоения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать технику метания мяча с разбега.	1	15.09	
8.		Закрепить технику разбега при метании мяча. Преодоление полосы препятствий. Бег 500 м.	1	16.09	
9.		Урок – игра «Перестрелка». Метание мяча на дальность – учёт	1	21.09	
10.		Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростносиловых качеств (прыжок в длину с места). Учет бега на 1000 м, совершенствование техники преодоления полосы препятствий	1	22.09	

11.	Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени. Эстафеты с палочкой.	1	23.09	
12.	Урок – игра «Пионербол»	1	28.09	
13.	Инструктаж по т/б во время проведения уроков по спортивным играм. Учить броску мяча по кольцу после ведения. Учет - прыжка в длину с места	1	39.09	
14.	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУотжимания.	1	30.09	
15.	Урок – игра «Баскетбол».	1	5.10	
16.	Сов-ть бросок по кольцу после ведения. Сов-ть элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча	1	6.10	
17.	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. Линейные эстафеты.	1	7.10	
18.	Урок – игра «Баскетбол»	1	12.10	
19.	Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках ведения мяча и броска по кольцу.	1	13.10	
20.	Эстафета с элементами ведения и передач мяча. Тренировка в подтягивании. Сдача контрольного норматива - подтягивание .	1	14.10	
21.	Урок – игра «Баскетбол»	1	19.10	
22.	Ведение мяча с изменением направления Учебная игра в баскетбол с выполнением заданий по нападению.	1	20.10	
23.	Проведение учебной игры по упрощенным правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению	1	21.10	
24.	Урок - игра « баскетбол»	1	4.11	
25.	Передача мяча по кругу. Передача мяча из различных исходных положений.	1	9.11	

26.	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках ведения мяча и броска по кольцу.	1	10.11	
27.	Урок – игра «Баскетбол». Проведение игры «Перестрелка».	1	11.11	
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	16.11	

	Разучить: с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатках; с девочками мост из положения стоя.			
29.	Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками – кувырок назад в полушпагат. Проверить на оценку кувырки вперед слитно	1	17.11	
30.	Урок – игра «Лапта».	1	18.11	
31.	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Закрепить технику акробатического соединения.	1	23.11	
32.	Совершенствование акробатического соединения. Оценить технику исполнения: у мальчиков – стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек – мост из положения стоя.	1	24.11	
33.	Урок – игра «Лапта». Оценить технику выполнения акробатического соединения.	1	25.11	
34.	Обучение висов из различных положений. Учить опорному прыжку согнув ноги через козла в длину (высота 105 см у девочек и 110см мал.	1	30.11	
35.	Закрепить технику опорных прыжков Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами.	1	1.12	
36.	Урок игра «Лапта». Проверить на оценку технику выполнения опорного прыжка.	1	2.12	

37.	Закрепление висов из различных положений. Эстафета со скакалкой. Повторить висы и подтягивание. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1	7.12	
38.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учить опорному прыжку ноги врозь через козла.	1	8.12	
39.	Урок – игра «Лапта». Учет в подтягивание на перекладине.	1	9.12	

40.	Повторить технику преодоления гимнастической полосы препятствий. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1	14.12	
41.	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Преодоления гимнастической полосы препятствий. Линейные эстафеты	1	15.12	
42.	Урок – игра «Перестрелка». Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	16.12	
43.	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Линейные эстафеты	1	21.12	
44.	Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора.	1	22.12	
45.	Урок – игра «Лапта».	1	23.12	
46.	Совершенствование техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду, опорный прыжок. Проведение игры с преодолением препятствий.	1	28.12	
47.	Закрепление техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду. Оценивание подъема переворотом махом одной ноги.	1	11.01	

48.	Урок – игра «Лапта».	1	12.01	
49.	Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединение на низкой перекладине. Совершенствование поворот в упор махом одной и толчком другой. Оценивание техники соскока с поворотом из упора.	1	13.01	
50.	Совершенствование соединения на перекладине. Оценивание техники соединения на перекладине.	1	18.01	
51.	Урок – игра «Лапта». Подведение итога четверти	1	19.01	
52.	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	1	20.01	
53.	Ведение мяча а) средней частью подъема; б) внутренней частью подъема;	1	25.01	

	в) внешней частью подъема;			
54.	ведение мяча по дуге, зигзагу с изменением направления; обманные движения	1	26.01	
55.	Остановка мяча: а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху;	1	27.01	
56.	остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема	1	1.02	
57.	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	2.02	
58.	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	3.02	
59.	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	8.02	

60.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Отбор мяча: выбиванием, выпадом, подкатом.	1	9.02	
61.	Тактико-техническая подготовка. Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	10.02	
62.	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	15.02	
63.	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	16.02	
64.	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	17.02	
65.	Тактико-техническая подготовка. Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	22.02	
66.	Тактико-техническая подготовка. Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	23.02	
67.	Тактико-техническая подготовка. Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	24.02	

68.	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	1.03	
69.	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	2.03	
70.	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	3.03	
71.	Обучение стойке и перемещению игрока в волейболе. Правила игры в волейбол. Игра «Эстафеты»	1	8.03	
72.	Закрепление стойки и перемещения в волейболе. Прием и передача мяча. Игра «Подай и попади»	1	9.03	
73.	Обучение нижней подачи мяча. Закрепление прием и передачи мяча. Игра «Бомбардиры»	1	10.03	
74.	Прием и передача мяча – учет. Закрепление нижней подачи мяча. Учебная игра «Волейбол»	1	15.03	
75.	Обучение нападающему удару. Нижняя передача – учет. Учебная игра «Волейбол»	1	16.03	
76.	Закрепление нападающего удара. Обучение верхней подачи мяча. Учебная игра «Волейбол»	1	17.03	
77.	Закрепление верхней подачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра «Волейбол»	1	29.03	
78.	Совершенствование верхней подачи мяча и нападающего удара. Учебная игра «Волейбол»	1	30.03	
79.	Урок подвижных игр. «Перестрелка» с двумя мячами.	1	31.03	
80.	Урок подвижных игр и эстафет с волейбольным мячом.	1	5.04	

81.	Сдача контрольного норматива прыжков в длину с места. Подведение итогов четверти	1	6.04	
82.	Отработка строевого шага. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3мин	1	7.04	
83.	Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами	1	12.04	

84.	Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3 мин	1	13.04	
85.	Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Учебная игра в баскетбол 3х3.	1	14.04	
86.	Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м. Учебно-тренировочная игра 3х3. Бег до 3 мин в медленном темпе.	1	19.04	
87.	Инструктаж на уроках по л/атлетике. Разучить технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	20.04	
88.	Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	21.04	
89.	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	26.04	
90.	Сдача контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	27.04	
91.	. Разучить технику метания мяча по горизонтальной цели с расстояния 8 м. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1	28.04	
92.	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с расстояния 8м. КУ-30 м	1	3.05	
93.	Повторить старт с опорой на одну руку. Совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. КУ- бег 60 м.	1	4.05	
94.	Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Провести встречные эстафеты. КУ-500 м.	1	5.05	
95.	Разучить технику выполнения прыжка в длину с разбега. То же в метании мяча 150 г с 3-5 шагов разбега.	1	10.05	

96.	Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега. То же в метании мяча 150 г с 3-5 шагов разбега.	1	11.05	
97.	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега. То же в метании мяча 150 г с 3-5 шагов разбега.	1	12.05	
98.	Провести медленный бег до 5 мин, эстафеты с палочкой с этапом до 40 м. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега.	1	13.05	
99.	Контрольный урок по двигательной подготовленности. Сдача контрольного норматива метание мяча с разбега.	1	18.05	
100.	Контрольный урок по двигательной подготовленности. Сдача контрольного норматива бег на 1000 м	1	19.05	
101.	Контрольный урок по двигательной подготовленности. Сдача контрольного норматива бег 1500 м.	1	24.05	
102.	Контрольный урок по двигательной подготовленности. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места	1	25.05	
103.	Контрольный урок по двигательной подготовленности. Сдача контрольного норматива подтягивание.	1	26.05	
104.	Подвижная игра «Футбол»	1	31.05	
105.	Подвижная игра «Перестрелка» с двумя мячами	1	1.06	

**4.Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 7-м классе**

№	Наименование темы урока	Колво	Дата
---	-------------------------	-------	------

п/п		часо в	По план у	По факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1	2.09	

	Повторить технику низкого старта			
2	Совершенствовать технику низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью в беге на скорость (бег 30 м с высокого старта).	1	4.09	
3	Совершенствовать технику низкого старта. Учить разбегу в прыжках в длину. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	1	6.09	
4	Обучение метанию мяча с 4-5 шагов разбега, совершенствование прыжка в длину с разбега, бег 30 м. – сдача контрольного норматива.	1	9.09	
5	Бег на 60 м. – сдача контрольного норматива, закрепить технику метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега.	1	11.09	

6	Совершенствовать технику метания мяча с разбега, учёт освоения прыжка в длину с разбега, бег 500 м	1	13.09	
7	Бег 1000 м - сдача контрольного норматива, техника преодоления полосы препятствий	1	16.09	

	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Учёт в метании мяча на дальность с разбега.			
8	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Учёт в метании мяча на дальность с разбега	1	18.09	
9	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 8мин.	1	20.09	
10	Оценивание результата в беге на 1500м. Игра «Пионербол».	1	23.09	
11	Проведение контрольного троеборья.	1	25.09	
12	Учить броску мяча по кольцу после ловли. КУ – прыжки в длину с места. Линейные эстафеты	1	27.09	
13	Игра в б/б по упрощенным правилам	1	30.09	
14	Игра в б/б по упрощенным правилам с выполнением заданий по защите и нападению.	1	2.10	

15	Учебно- тренировочная игра – баскетбол. КУ - броски и ловля мяча.	1	4.10	
16	Сов-ть технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Пионербол».	1	7.10	
17	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Сов-ть упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1	9.10	

18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения Игра «Пионербол».	1	11.10	
19	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Игра «Пионербол».	1	14.10	
20	Совершенствовать бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест Линейные эстафеты.	1	16.10	
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	18.10	
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам с выполнением заданий по защите и нападению.	1	21.10	
23	Учебная игра в баскетбол.	1	23.10	
24	Игра «Перестрелка», «Картошка»	1	4.11	
25	Учебная игра в баскетбол.	1	6.11	

26	Учебная игра в баскетбол. Организовать тренировку в подтягивании на перекладине.	1	8.11	
27	Провести контроль в подтягивании на перекладине. Провести игру «Перестрелка». Подведение итогов четверти	1	11.11	
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать технику лазания по канату в два и три приема. Повторить акробатические упражнения	1	13.11	

29	Совершенствовать кувырки вперед слитно. Игра «Пионербол».	1	15.11	
30	Проверить на оценку кувырки вперед слитно. Совершенствовать технику лазания по канату. Повторить акробатические упражнения.	1	18.11	
31	Познакомить с акробатическим соединением. КУ – наклоны вперед сидя на полу	1	20.11	
32	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Совершенствовать технику лазания по канату	1	22.11	
33	Совершенствовать технику лазания по канату. Оценить, мальчики – стойка на голове; девочки – кувырок назад в полушпагат.	1	25.11	
34	Повторить акробатическое упражнение (соединение из 3 элементов).	1	27.11	

35	Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину. Оценить технику лазания по канату.  Линейные эстафеты	1	29.11	
36	Закрепить технику опорного прыжка.  Линейные эстафеты	1	2.12	
37	Совершенствовать технику опорных прыжков. КУ - мост.  Линейные эстафеты.	1	4.12	
38	Оценить технику прыжка через козла.	1	6.12	

	Линейные эстафеты.			
39	Повторить висы и подтягивание из висов. Игра «Пионербол».	1	9.12	
40	Преодоление гимнастической полосы препятствий- оценить. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	1	11.12	
41	Преодоление гимнастической полосы препятствий. КУ- подтягивание- мальчики.	1	13.12	
42	Совершенствование преодоление полосы препятствий. КУ- подтягивание- девочки.	1	16.12	
43	Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой.	1	18.12	

44	Обучение: соскок махом назад с поворотом. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	1	20.12	
45	Совершенствование техники переворота на перекладине. Игра – эстафета с обручами	1	23.12	
46	Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот препятствий.. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1	25.12	
47	Оценивание: соскок махом назад. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1	27.12	

48	Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1	10.01	
49	Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на перекладине.	1	13.01	
50	Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование изученных упражнений.	1	15.01	
51	Оценивание результата в подтягивании. Гимнастическая полоса	1	17.01	
52	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	1	20.01	

53	<b>Ведение мяча</b> а) средней частью подъема; б) внутренней частью подъема; в) внешней частью подъема;	1	22.01	
54	ведение мяча по дуге, зигзагу с изменением направления; обманные движения	1	24.01	
55	<b>Остановка мяча:</b> а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху;	1	27.01	
56	остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема	1	29.01	

57	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	31.01	
58	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	3.02	
59	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	5.02	
60	<b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</b> <b>Отбор мяча:</b> выбиванием, выпадом, подкатом.	1	7.02	

61	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	10.02	
62	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	12.02	
63	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	14.02	
64	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	17.02	

65	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	19.02	
66	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	21.02	

67	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	24.02	
68	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	26.02	
69	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	28.02	
70	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	3.03	
71	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	5.03	
72	Совершенствование техники игры волейбол. Разучить нижнюю прямую подачу.	1	7.03	
73	Закрепить нижнюю прямую подачу.  Совершенствовать технику передач мяча со сменой мест в парах в волейболе.	1	10.03	

74	Учить передаче мяча двумя сверху и приём снизу. Нижняя прямая подача.	1	12.03	
75	Закрепить передачи мяча двумя сверху и приём снизу	1	14.03	
76	Сов – ть передачи мяча двумя сверху и приём снизу.	1	17.03	
77	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола.	1	19.03	
78	Игры с элементами волейбола.  Тренировка в подтягивании.	1	<b>28.03</b>	

79	совершенствование приема мяча сверху через сетку. Игра « Картошка»	1	31.03	
80	Совершенствование техники игры волейбол.	1	2.04	
81	Подвижные игры. Подведение итогов четверти	1	4.04	
82	Т/б на уроках по л/атлетики. Учить прыжкам в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1	7.04	
83	Повторить технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Игра «Пионербол».	1	9.04	
84	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1	11.04	
85	Сдача контрольного норматива, прыжок в высоту с разбега. Игра «Пионербол».	1	14.04	

86	Совершенствовать элементы игры баскетбол. КУ - броски и ловля мяча.	1	16.04	
87	Совершенствовать элементы игры баскетбол.	1	18.04	
88	Волейбол. Совершенствовать приемы мяча сверху и снизу, в парах.	1	21.04	
89	Волейбол. Совершенствовать приемы мяча сверху и снизу, в парах, передачи мяча сверху через сетку.	1	23.04	

90	Сдача контрольного норматива бег 60 м. Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги и метание мяча с 3-4 шагов разбега.	1	25.04	
91	КУ – прыжки через скакалку за 1мин. Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги и метание мяча с 3-4 шагов разбега.	1	28.04	
92	Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги и метание мяча с 3-4 шагов разбега.	1	30.04	
93	Совершенствовать метание мяча с 3-4 шагов разбега. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега.	1	2.05	
94	Сдача контрольного норматива метание мяча с разбега на дальность.	1	5.05	
95	Техника преодоления различных препятствий. Медленный бег до 8мин.	1	7.05	
	Сдача контрольного норматива челночный бег.			
96	Сдача контрольного норматива Бег 300м.	1	9.05	
97	Полоса препятствий .Эстафета с этапом.	1	12.05	
98	Полоса препятствий . Сдача контрольного норматива Бег 1000м.	1	14.05	
99	Урок подвижных игр . Эстафеты с мячами.	1	16.05	

100	Эстафета с передачей эстафетной палочки. «Километры здоровья » 2000м.	1	19.05	
101	Сдача контрольного норматива Бег 500м.	1	21.05	
102	Урок подвижных игр «Перестрелка» с двумя мячами	1	23.05	
103	Урок подвижных игр «Волейбол»	1	26.05	
104	Урок подвижных игр « Баскетбол»	1	28.05	
105	Урок подвижных игр «Футбол»	1	30.05	

#### 4.Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 8-м классе

№ п/п	Наименование темы урока	Колво часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.  Повторить технику низкого старта и стартового разгона.	1	1.09	
2	Совершенствовать технику низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью в беге на скорость (бег 30 м с высокого старта).	1	4.09	

3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Прыжок в длину с места – сдача контрольного норматива.	1	7.09	
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1	8.09	
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1	11.09	
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега, бег 60 м- сдача контрольного норматива.	1	14.09	
7	Повторить технику метания мяча с разбега, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. бег 300 м- сдача контрольного норматива.	1	15.09	
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега .Провести учет по прыжкам в длину с разбега на результат, бег 500 м.	1	18.09	
9	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1	21.09	
10	Провести учет в метании мяча с разбега, бег 1000 м.	1	22.09	
11	Бег 1500 м (девочки), и 2000 м (мальчики) сдача контрольного норматива.	1	25.09	
12	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1	28.09	

13	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. Линейные эстафеты	1	29.09	
14	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Игра.	1	2.10	
15	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Сов –ть передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч в воздухе», «Картошка».	1	5.10	
16	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Сов –ть технику передач мяча. Подвижная игра «Картошка»	1	6.10	
17	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Сов –ть технику приёма мяча снизу и передачи сверху. Игра «Пионербол».	1	9.10	
18	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании, игры: «Мяч в воздухе», «Картошка».	1	12.10	
19	Повторить элементы волейбола, игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании .	1	13.10	
20	Игры с элементами волейбола.	1	16.10	
21	Проведение игры-эстафеты с включением пройденных элементов баскетбола и волейбола.	1	19.10	
22	Совершенствование бросков по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах.	1	20.10	
23	Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в баскетбол 3х3 с заданием в защите и нападении.	1	23.10	

24	Повторение элементов волейбола. Игра 4x4 с заданием в защите	1	6.11	
25	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола и баскетбола.	1	9.11	
26	Подвижные игры. «Волейбол»	1	10.11	
27	Сдача контрольного норматива- подтягивание на перекладине.  Подведение итогов четверти.	1	13.11	
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Учить кувырмак вперед и назад (слитно).  Упражнения на бревне. Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка».	1	16.11	
29	Разучить: мальчики – длинный кувырок вперед с места; девочки – из стойки на лопатках переворот в полушпагат	1	17.11	
30	Совершенствовать акробатические упражнения, КУ – наклоны вперед сидя на полу.	1	20.11	
31	Разучить акробатическое соединение 3-4 элемента. Оценить кувырки вперед и назад – слитно.	1	23.11	
32	Совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения.  Оценить: мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат.	1	24.11	
33	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.  Игра «Волейбол».	1	27.11	

34	Провести учет умений по акробатическому соединению. Совершенствовать лазание по канату.	1	30.11	
35	Совершенствовать упражнения в равновесии. Оценить лазание по канату на скорость.	1	1.12	
36	Учить опорному прыжку Игра «Волейбол».	1	4.12	
37	Закрепить технику опорного прыжка. Игра «Волейбол».	1	7.12	
38	Совершенствовать технику опорного прыжка. КУ – преодоление 5 препятствий.	1	8.12	
39	Сов – ть опорный прыжок. Преодоление препятствий. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища. Игра «Пионербол».	1	11.12	
40	Гимнастическая полоса препятствий. Оценить технику освоение опорного прыжка.	1	14.12	
41	Повторить гимнастическую полосу препятствий. Зачет по подтягиванию на перекладине – мальчики; по подниманию туловища из положения лежа – девочки.	1	15.12	
42	Оценивание у мальчиков лазание по канату на скорость. Разучивание: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь другой	1	18.12	

43	Закрепление техники – переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор.	1	21.12	
44	Повторение пройденных упражнений на низкой перекладине. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах.	1	22.12	
45	Полоса препятствий – бревно, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок. Совершенствование соединения на снарядах.	1	25.12	
46	Оценивание результата по подтягиванию на перекладине. Повторение гимнастической полосы препятствий.	1	28.12	
47	Учет гимнастической полосы препятствий:	1	11.01	
48	Урок подвижных игр. «4 мяча»	1	12.01	
49	Урок подвижных игр. «Перестрелка»,	1	15.01	
50	Урок подвижных игр. «Баскетбол»	1	18.01	
51	Урок подвижных игр. «Волейбол»  Подведение итогов четверти	1	19.01	
52	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	1	22.01	
53	<b>Ведение мяча</b>  а) средней частью подъема;  б) внутренней частью подъема;  в) внешней частью подъема;	1	25.01	

54	ведение мяча по дуге, зигзагу с изменением направления; обманные движения	1	26.01	
55	<b>Остановка мяча:</b> а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху;	1	29.01	
56	остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема	1	1.02	
57	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	2.02	
58	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	5.02	
59	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	8.02	
60	<b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</b> <b>Отбор мяча:</b> выбиванием, выпадом, подкатом.	1	9.02	
61	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	12.02	

62	<b>Удары:</b>	1	15.02	
	а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;			
63	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	16.02	
64	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	19.02	
65	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	22.02	
66	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	23.02	
67	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	26.02	

68	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	1.03	
69	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	2.03	

70	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	5.03	
71	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	8.03	
72	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	1	9.03	
73	<b>Ведение мяча</b> а) средней частью подъема; б) внутренней частью подъема; в) внешней частью подъема;	1	12.03	
74	ведение мяча по дуге, зигзагу с изменением направления; обманные движения	1	15.03	
75	<b>Остановка мяча:</b> а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху;	1	16.03	
76	остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема	1	19.03	
77	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	29.03	

78	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	20.03	
79	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	2.04	
80	<b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</b> <b>Отбор мяча:</b> выбиванием, выпадом, подкатом.	1	5.04	
81	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	6.04	
82		1	9.04	
83	Т/б на уроках по л/атлетики.  Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега  Игра «Пионербол»	1	12.04	
84	Закрепить технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега игра в волейбол.	1	13.04	
85	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега игра в волейбол.	1	16.04	

86	Сдача контрольного норматива- прыжок в высоту с разбега. игра в волейбол.	1	19.04	
87	Баскетбол: повторить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения.	1	20.04	

88	Баскетбол: повторить штрафной бросок, передачи в парах в движении, учебнотренировочные игры 4*4,5*5 с заданиями учителя.  КУ – прыжки через скакалку за 1мин	1	23.04	
89	Волейбол: передачи мяча снизу и сверху в парах и в тройках, нижняя прямая подача.	1	26.04	
90	Волейбол: прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам	1	27.04	
91	Провести низкий старт с преследованием.  Сдача контрольного норматива- Бег 60 м.	1	30.04	
92	Повторить технику метания мяча 150 г на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.  Сдача контрольного норматива- Бег 300 м.	1	3.05	
93	Закрепить технику метания мяча 150 г на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.	1	4.05	
94		1	7.05	

	Совершенствовать технику метания мяча 150 г на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.			
95	Сдача контрольного норматива- прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.	1	10.05	
96	Контрольные уроки по двигательной подготовленности.  Бег 1000 м	1	11.05	
97	Сдача контрольного норматива метание мяча 150 г на дальность с разбега	1	14.05	
98	Сдача контрольного норматива- Бег 500 м.	1	17.05	
99	Контрольные уроки по двигательной подготовленности. Бег 1500 м.	1	18.05	
100	Урок подвижных игр.	1	21.05	
101	Урок подвижных игр.	1	24.05	
102	Урок подвижных игр.	1	25.05	
103	Урок подвижных игр.		28.05	
104	Урок подвижных игр.		31.05	
105	Урок подвижных игр.		1.06	

#### 4.Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 9-м классе

№ п/п	Наименование темы урока	Колво часов	Дата	
			По плану	По факту

1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, оказание первой помощи.  Обучение технике высокого старта и старта с опорой на одну руку.	1	1.09	
2	Закрепление техники высокого старта и старта с опорой на одну руку.  Бег на 30м – сдача контрольного норматива.	1	2.09	
3	Урок – игра «Перестрелка»	1	6.09	

	Прыжок в длину с места- сдача контрольного норматива.			
4	Обучение метанию мяча с 2-3 шагов разбега, техника прыжка в длину с разбега.  Учет техники старта с опорой на одну руку.	1	8.09	
5	Закрепление метания мяча с разбега, техника прыжка в длину с разбега.  Сдача контрольного норматива- бег 60м.	1	9.09	
6	Урок – игра «Перестрелка»  Сдача контрольного норматива -прыжок в длину разбега.	1	13.09	
7	Преодоление полосы препятствий.  Учет освоения метания теннисного мяча на дальность.	1	15.09	

8	Учет бега на длинные дистанции . Бег 500- 1000 м, совершенствование техники преодоления полосы препятствий	1	16.09	
9	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу, оказание первой помощи. Урок – игра « Баскетбол»	1	20.09	
10	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	22.09	

11	Учить передач мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку. Линейные эстафеты	1	23.09	
12	Урок – игра «Баскетбол»	1	27.09	
13	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Игра «Пионербол»	1	29.09	
14	Совершенствовать передачи мяча. Закрепление техники броска по кольцу одной рукой. Игра «Пионербол»	1	30.09	
15	Учёт передач мяча со сменой мест. Урок – игра «Баскетбол»	1	4.10	
16	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов. Подвижная игра «Салки»	1	6.10	

17	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Учёт броска по кольцу одной рукой. Линейные эстафеты.	1	7.10	
18	Урок - игра «Баскетбол»	1	11.10	
19	Совершенствовать технику ведения мяча. Прыжок в длину с места. Игра «Перестрелка».	1	13.10	
20	Повторение и учёт изученных элементов баскетбола. Игра «Перестрелка».	1	14.10	
21	Урок – игра «Пионербол»	1	18.10	
22	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам. Передача мяча в движении учёт.	1	20.10	

23	Повторение пройденного материала. Игра «Перестрелка». Ведение мяча с изменением направления.	1	21.10	
24	Урок - игра «пионербол»	1	4.11	
25	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо. Игра «День и ночь»	1	8.11	
26	Подтягивание - сдача контрольного норматива. Передача мяча в движении. Игра «Мяч капитану»	1	10.11	
27	Урок – игра «Баскетбол» Подведение итогов четверти	1	11.11	

28	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике, оказание первой помощи.  Учить кувырку назад в группировке. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1	15.11	
29	Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Закрепить технику кувырка назад в группировке, совершенствовать кувырки вперед.	1	17.11	
30	Урок – игра «Пионербол».  Сдача контрольного норматива- наклон вперед сидя на полу.	1	18.11	
31	Обучение акробатическому соединению из 3-4 элементов.	1	22.11	

	Оценить технику выполнения 2-3 кувырков вперед.			
32	Закрепить технику акробатического соединения.  Оценить технику выполнения 2-3 кувырков назад.	1	24.11	
33	Урок – игра «Перестрелка»  Учет техники стойки на лопатках перекатом назад.	1	25.11	

34	Учет акробатического соединения. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема.	1	29.11	
35	Учет лазания по канату – техника, количество метров.  Провести игры-эстафеты со скакалкой и набивными мячами.	1	1.12	
36	. Урок – игра «Пиорербол»	1	2.12	
37	Учить опорному прыжку на коне:  Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1	6.12	
38	Закрепление техники опорного прыжка.  Прохождение гимнастической полосы препятствий учет.	1	8.12	
39	Урок – игра «Бадминтон».	1	9.12	

	Оценить освоение опорного прыжка.			
40	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	13.12	
41	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. Игра «Перестрелка».	1	15.12	
42	Урок – игра «Бадминтон»	1	16.12	

43	Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	1	20.12	
44	Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Проведение гимнастической полосы препятствий.	1	22.12	
45	Урок – игра «Перестрелка»	1	23.12	
46	Общеразвивающие упражнения со снарядом. Обучение правилам игры «Пионербол»	1	27.12	
47	Учет поднимания прямых ног в висе. Совершенствование игры «Пионербол»	1	10.01	
48	Урок – игра «Бадминтон»	1	12.01	
49	Полоса препятствий 4 предм .Упр. на бревне и брусьях.	1	13.01	
50	Перехваты (в висе на руках и в упоре на II брусьях). Упр. для пресс	1	17.01	
51	Урок – игра «Пионербол» Подведение итогов четверти.	1	19.01	

52	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	1	20.01	

53	<b>Ведение мяча</b> а) средней частью подъема; б) внутренней частью подъема; в) внешней частью подъема;	1	24.01	
54	ведение мяча по дуге, зигзагу с изменением направления; обманные движения	1	26.01	
55	<b>Остановка мяча:</b> а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху;	1	27.01	
56	остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема	1	31.01	
57	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	2.02	
58	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	3.02	
59	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	7.02	
60	<b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</b> <b>Отбор мяча:</b> выбиванием, выпадом, подкатом.	1	9.02	

61	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	10.02	
62	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	14.02	
63	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	16.02	
64	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	17.02	
65	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	21.02	

66	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	23.02	
67	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	24.02	
68	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	28.02	
69	Учебно-тренировочные и контрольные игры	1	2.03	
70	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	1	3.03	
71	Обучение элементам игры в пионербол: Обучение подачи мяча одной рукой. Броски мяча вверх и ловля мяча двумя руками. Игра «вызов номеров»	1	7.03	
72	Урок – игра «Пионербол»	1	9.03	

73	Закрепление подачи мяча одной рукой. Броски и ловля мяча в движении. КУ - поднимание туловища за 30 сек.	1	10.03	
74	Обучение отбивания мяча об пол рукой. Совершенствование передачи мяча в парах различными способами. Игра «Пионербол»	1	14.03	
75	Урок – игра «Баскетбол»	1	16.03	
76	Передача мяча в парах различными способами. Передача мяча в разных направлениях Передача мяча в разных направлениях Игра «Мяч ловцу».	1	17.03	
77	Подача мяча одной рукой – учет. Совершенствование перебрасывания мяча через сетку. Бросок мяча через сетку в прыжке. Игра «Пионербол»	1	28.03	
78	Урок – игра «Баскетбол» Бросок мяча через сетку в прыжке учет	1	<b>30.03</b>	
79	Перебрасывание мяча через сетку. Обучение техники приема и передача мяча. Бросок мяча через сетку в прыжке	1	31.03	
80	Закрепление технике приема и передачи мяча. Прыжок в длину с места – учет.	1	4.04	
81	Урок – игра «Бадминтон». Подведение итогов четверти	1	6.04	

82	Т/б на уроках спортивных и подвижных игр. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в	1	7.04	
----	---	---	------	--

	медленном темпе до 3мин Отработка строевого шага			
83	Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами	1	11.04	
84	Урок – игра «Баскетбол».	1	13.04	
85	Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3мин.	1	14.04	
86	Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м.	1	18.04	
87	Урок – игра «Баскетбол» Оценивание бега на 3*10м.	1	20.04	
88	Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	1	21.04	

89	<b>Ведение мяча</b> а) средней частью подъема; б) внутренней частью подъема; в) внешней частью подъема;	1	25.04	
90	ведение мяча по дуге, зигзагу с изменением направления;	1	27.04	

	обманные движения			
91	<b>Остановка мяча:</b> а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху;	1	28.04	
92	остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема	1	2.05	
93	<b>Удары:</b> а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;	1	4.05	
94	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема; е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	5.05	
95	<b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</b> <b>Отбор мяча:</b> выбиванием, выпадом, подкатом.	1	9.05	

96	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	11.05	
97	<b>Удары:</b>	1	12.05	

	а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы;			
98	в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема;	1	16.05	
99	е) удар головой (с 10 лет); ж) удар серединой лба в прыжке;	1	18.05	
100	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	19.05	

101	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	23.05	
102	<b>Тактико-техническая подготовка.</b> Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, ручной мяч, футбол 5х5, 6х6	1	25.05	
	Учебно-тренировочные и контрольные игры			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575842

Владелец Теувова Ирина Хамидбиевна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022