

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

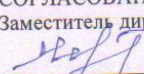
Комитет по образованию Псковской области

Управление образования администрации города Великие Луки

МАОУ СОШ №16

РАССМОТРЕНО
Руководитель методического
объединения учителей
школы

Кузмина А.В.
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Черепова Н.И.

УТВЕРЖДЕНО
И.О. Директор МАОУ СОШ №16

Егорова Ю.А.
102/6 от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»- 7-9 класса
на 2023-2024 учебный год

Составители: Аксенова Е.Н.

учителя физической культуры

Великие Луки
2023 г.

Пояснительная записка

- Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов разработана на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
 - Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №16,
 - Учебного плана МАОУ СОШ №16,
 - Годового календарного графика МАОУ СОШ №16,
 - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2021);

Учебно-методическое обеспечение:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2018 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2021).

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ №16 предмет физическая культура изучается в объеме: 7 класс-2ч. 8класс-2ч., 9 класс – 2 часа в неделю.

Цель реализации образовательной программы:

Создание условий для формирования компетентной личности, готовой к самореализации в различных сферах жизнедеятельности и изменяющихся социально-экономических условиях на основе разностороннего ее развития.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование обучающихся, обеспечивающие их социальную успешность, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;

- обеспечение преемственности начального общего, основного общего образования;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья;
- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала школы, обеспечению индивидуализированного

психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося, формированию образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для её самореализации;

- обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации образовательного процесса, взаимодействия всех его участников;
- организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества, проектной и учебно-исследовательской деятельности;
- участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, школьного уклада;
- социальная, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, социальных педагогов, сотрудничестве с базовыми предприятиями, учреждениями профессионального образования, центрами профессиональной работы;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные. Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно- спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Планируемые результаты:

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;руководствоваться правилами	<ul style="list-style-type: none">характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

<p>профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
---	--

7 класс 68 часов. 2 часа в неделю.

Лёгкая атлетика (18 часов). Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон. Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров. Овладение техникой прыжков с места. Овладение техникой прыжков в длину с места. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м на результат. Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг».

Гимнастика (18 часов). Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м на результат. Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг». Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости. Лазание по канату. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Перестроение.

Баскетбол (10 часов). Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола. Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок. Упражнения на формирование силы. Развитие силы. Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Освоение техникой элементов игры «Баскетбол». Освоение техникой прыжков через скакалку. Развитие прыгучести. Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность. Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.

Кроссовая подготовка (10 часов). Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Бег по пересечённой местности. Бег и ходьба (80 м бег, 100 ходьба). Равномерный бег 10 мин. Бег и развитие выносливости. Попеременный бег. Кросс 2 км по пересеченной местности.

Волейбол (6 часов). Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.

Футбол (6 часов). Техника безопасности на уроках футбола. Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов. Освоение тактики игры. Мини-футбол.

Контрольные упражнения

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2

Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

8 класс 68 часов. 2 часа в неделю.

Лёгкая атлетика (28часов). Инструктаж по технике безопасности . Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность. Развитие силовых и координационных способностей. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Переменный бег. Гладкий бег. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места.

Гимнастика (9часов). СУ. Основы знаний. Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Упражнения в виси. Развитие силовых способностей . Развитие координационных способностей.

Баскетбол (14 часов). Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.

Кроссовая подготовка (6 часов). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие силовой выносливости. Переменный бег. Кроссовая подготовка. Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.

Волейбол (11 часов). Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Прием мяча после подачи. Подача мяча. Нападающий удар (н/у). Развитие координационных способностей. Тактика игры.

Контрольные упражнения

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			

Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

9 класс 68 часов. 2 часа в неделю.

Лёгкая атлетика (20 часов). Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 60 метров. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 100 метров. Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель. Овладение техникой прыжка с места. Эстафеты. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 2000 метров. Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут. Круговая эстафета. Подвижная игра. Переменный бег. Прыжки в длину с разбега.

Гимнастика (14 часов). Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей Упражнение для пресса. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Баскетбол (8 часов). Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техникой ведения мяча и броска мяча. Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.

Кроссовая подготовка (14 часов). Бег по пересечённой местности
Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Бег по пересечённой местности. Бег и ходьба (80 м бег, 100 ходьба). Равномерный бег 10 мин. Бег и развитие выносливости. Попеременный бег. Кросс 2 км по пересеченной местности. Бег и развитие выносливости.

Волейбол (6 часов). Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Учебная игра. Передача мяча в движении. Прием и передача мяча с использованием подвижных игр. Нижняя подача мяча. Учебная игра.

Футбол (8 часов). Техника безопасности на уроках футбола. Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры. Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов. Освоение тактики игры. Мини-футбол. Освоение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.

Контрольные упражнения

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Тематическое планирование

7 класс

№	Тема	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	18
3	Баскетбол	10
4	Кроссовая подготовка	10
5	Волейбол	6
6	Футбол	6
	Итого	68

8 класс

№	Тема	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	28
2	Гимнастика	9
3	Баскетбол	14
4	Кроссовая подготовка	6
5	Волейбол	11
	Итого	68

9 класс

№	Тема	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	20
2	Гимнастика	14
3	Баскетбол	8
4	Кроссовая подготовка	14
5	Волейбол	6
6	Футбол	8
	Итого	68

Интернет-поддержка курса физическая культура

Название сайта	Электронный адрес
Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».	http://www.openclass.ru
Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» 4.	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Образовательные сайты для учителей физической культуры	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 2 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Домашние задание	Дата по плану
	<i>Легкая атлетика-8 часов</i>				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	Вводный	текущий	Комплекс №1	
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	комплексный	Бег 60м. на оценку	Комплекс №1	
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	комплексный	Челночный бег на время.	Комплекс №1	
4	Овладение техникой прыжков с места.	комплексный	текущий	Комплекс №1	
5	Овладение техникой прыжков в длину с места.	совершенствование	Прыжок на оценку	Комплекс №1	
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	комплексный	Метание на оценку	Комплекс №1	
7	Овладение техникой прыжков в высоту.	комплексный	текущий	Комплекс №1	

8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.	комплексный	Бег на 1000м.	Комплекс №1	
	<i>Баскетбол-10часов</i>				
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	Совершенствование	текущий	Комплекс №1	
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини- баскетбол.	комплексный	текущий	Комплекс №1	
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	Совершенствование	текущий	Комплекс №1	
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	комплексный	текущий	Комплекс №1	
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча.	комплексный	текущий	Комплекс №1	
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	Обучение	текущий	Комплекс №1	
15	Освоение техникой прыжков через скакалку. Развитие прыгучести.	комплексный	Прыжки через скакалку на время	Комплекс №1	
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	комплексный	текущий	Комплекс №1	
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность..	совершенствование	текущий	Комплекс №1	

18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	совершенствование	текущий	Комплекс №2	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики.	комплексный	текущий	Комплекс №2	
20	Освоение строевых упражнений	комплексный	текущий	Комплекс №2	
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Обучение	текущий	Комплекс №2	
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	комплексный	текущий	Комплекс №2	
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	комплексный	текущий	Комплекс №2	
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	совершенствование	текущий	Комплекс №2	
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
26	Освоение акробатических упражнений.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
27	Освоение акробатических упражнений.	совершенствование	текущий	Комплекс №3	
28	Освоение акробатических упражнений.	комплексный	текущий	Комплекс №3	

29	Развитие координационных способностей.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	совершенствование	текущий	Комплекс №3	
33	Кроссовая подготовка (10 часов) Бег по пересечённой местности	обучение	текущий	Комплекс №3	
34	Равномерный бег 8 мин.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
35	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	комплексный	текущий	Комплекс №3	
36	Бег по пересечённой местности	совершенствование	текущий	Комплекс №3	
37	Бег и ходьба (80 м бег, 100 ходьба).	комплексный	текущий	Комплекс №3	
38	Равномерный бег 10 мин.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
39	Бег и развитие выносливости.	Обучение	текущий	Комплекс №3	

40	Попеременный бег	комплексный	текущий	Комплекс №3	
41	Равномерный бег 10 мин.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
42	Кросс 2 км по пересеченной местности.	совершенствование	текущий	Комплекс №3	
43	Гимнастика 4 часов Акробатика Техника безопасности Строевые упражнения.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
44	Кувырок вперед, кувырок назад.	комплексный	текущий	Комплекс №3	
45	Кувырок назад и пережат стойка на лопатках.	Обучение	текущий	Комплекс №4	
46	Перестроение	Обучение	текущий	Комплекс №4	
	Футбол-6 часов	комплексный	текущий	Комплекс №4	
47	Техника безопасности на уроках футбола.	совершенствование	текущий	Комплекс №4	
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	комплексный	текущий	Комплекс №4	
49	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	комплексный	текущий	Комплекс №4	

50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	комплексный	текущий	Комплекс №4	
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	совершенствование	текущий	Комплекс №4	
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	комплексный	текущий	Комплекс №4	
53	<i>Легкая атлетика-10ч.</i> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка с места.	Вводный	текущий	Комплекс №4	
			текущий	Комплекс №4	
54	Освоение техникой прыжка с места	Обучение	текущий	Комплекс №1	
55	Закрепление техники прыжка с места	Обучение	Прыжок на оценку	Комплекс №1	
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	комплексный	Бег 100м. на оценку	Комплекс №1	
57	челночный бег 3x10 м на результат.	совершенствование	Челночный бег на время	Комплекс №1	
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	комплексный	Бег 60 м. на оценку	Комплекс №1	
59	Техника метания малого мяча.	комплексный	текущий	Комплекс №1	

60	Техника метания малого мяча .	комплексный	текущий	Комплекс №1	
61	Метание малого мяча на результат. Игра-«Борьба за флаг»	совершенствование	Метание малого мяча на дальность.	Комплекс №1	
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	Совершенствование	текущий	Комплекс №1	
63-64	Волейбол- 6 часов Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	комплексный	текущий	Комплекс №1	
65- 66	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	Совершенствование	текущий	Комплекс №1	
67-68	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	комплексный	текущий	Комплекс №1	

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

№ урока	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
					план	факт
1.	Легкая атлетика (18ч). Инструктаж по технике безопасности	Вводный	текущий	Комплекс №1		

2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	текущий	Комплекс №1		
3	Низкий старт.	Обучение	текущий	Комплекс №1		
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	текущий	Комплекс №1		
5	Развитие скоростных способностей.	совершенствование		Комплекс №1		
6	Развитие скоростной выносливости	комплексный	текущий	Комплекс №1		
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	текущий	Комплекс №1		
8	Метание мяча на дальность.	комплексный	текущий	Комплекс №1		
9.	Метание мяча на дальность.	совершенствование		Комплекс №1		
10.	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	текущий	Комплекс №1		
11.	Прыжок в длину с места	комплексный	текущий	Комплекс №1		
12.	Прыжок в длину с			Комплекс №1		

	места	Совершенствование				
13.	Развитие выносливости.	комплексный		Комплекс №1		
14	Развитие силовой выносливости	комплексный	текущий	Комплекс №1		
15.	Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	текущий	Комплекс №1		
16.	Переменный бег	комплексный	текущий	Комплекс №1		
17.	Гладкий бег	комплексный	текущий	Комплекс №1		
18.	Кроссовая подготовка	совершенствование	текущий	Комплекс №1		
19.	Баскетбол (14ч.) . Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	текущий	Комплекс №2		
20 - 21	Ловля и передача мяча.	обучение	текущий	Комплекс №2		
22 – 23	Ведение мяча	комплексный	текущий	Комплекс №2		
24 - 25	Бросок мяча	комплексный	текущий	Комплекс №2		

26	Бросок мяча в движении.	комплексный	текущий	Комплекс №2		
27	Штрафной бросок.	Обучение	текущий	Комплекс №2		
28 - 29	Индивидуальная техника защиты	комплексный	текущий	Комплекс №2		
30 - 31	Тактика игры.	комплексный	текущий	Комплекс №2		
32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	текущий	Комплекс №3		
33	Гимнастика (9ч.) СУ. Основы знаний	комплексный	текущий	Комплекс №3		
34 - 35	Акробатические упражнения	комплексный	текущий	Комплекс №3		
36	Развитие гибкости	совершенствование	текущий	Комплекс №3		
37	Упражнения в висе.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
38	Развитие силовых			Комплекс №3		

	способностей	комплексный	текущий			
39	Развитие координационных способностей	комплексный	текущий	Комплекс №3		
40-41	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
42	Волейбол (11 ч.) . Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	текущий	Комплекс №3		
43 - 44	Прием и передача мяча.	обучение	текущий	Комплекс №3		
45	Прием мяча после подачи	комплексный	текущий	Комплекс №3		
46-47	Подача мяча.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
48-49	Нападающий удар (н/у.).	совершенствование	текущий	Комплекс №3		
50	Развитие координационных способностей.	комплексный	текущий	Комплекс №3		

51 - 52	Тактика игры.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
53	Кроссовая подготовка (6ч.) Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	текущий	Комплекс №3		
54	Развитие силовой выносливости.	комплексный		Комплекс №3		
55	Переменный бег	комплексный	текущий	Комплекс №3		
56	Кроссовая подготовка	совершенствование	текущий	Комплекс №3		
57	Развитие силовой выносливости	комплексный	текущий	Комплекс №3		
58	Гладкий бег	комплексный	текущий	Комплекс №4		
59	Легкая атлетика (10ч.) Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	текущий	Комплекс №4		
60	Низкий старт.	Обучение	текущий	Комплекс №4		

61	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	текущий	Комплекс №4		
62	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	текущий	Комплекс №4		
63	Развитие скоростной выносливости	комплексный	текущий	Комплекс №4		
64	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	текущий	Комплекс №4		
65	Метание мяча на дальность.	комплексный	текущий	Комплекс №4		
66	Метание мяча на дальность.	совершенствование	текущий	Комплекс №4		
67	Развитие силовых и координационных способностей.	комплексный	текущий	Комплекс №4		
68	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	текущий	Комплекс №4		

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

№	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Домашние задание	Дата по плану	Дата по факту
---	------------	-----------	--------------	------------------	---------------	---------------

1.	Легкая атлетика-10часов. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике..	Вводный	текущий	Комплекс №1		
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	комплексный	текущий	Комплекс №1		
3	Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 60 метров.	комплексный	Бег 60м. на оценку	Комплекс №1		
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 100 метров	комплексный	текущий	Комплекс №1		
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	совершенствование	Прыжок на оценку	Комплекс №1		
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	комплексный	Метание на оценку	Комплекс №1		
7	Овладение техникой прыжка с места	комплексный	текущий	Комплекс №1		
8	Овладение техникой прыжка с места	комплексный	текущий	Комплекс №1		
9	Овладение техникой прыжка с места	комплексный	Прыжок на оценку			
10	Эстафеты	Совершенствование	текущий	Комплекс №1		
11	Баскетбол 8часа. Техника безопасности. Овладение техникой		текущий	Комплекс №1		

	передвижений, остановок, поворотов и стоек.	КОМПЛЕКСНЫЙ				
12	Освоение ловли и передач мяча.	Совершенствование	текущий	Комплекс №1		
13	Освоение ловли и передач мяча.	КОМПЛЕКСНЫЙ	текущий	Комплекс №1		
14	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	КОМПЛЕКСНЫЙ	текущий	Комплекс №1		
15	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча	КОМПЛЕКСНЫЙ	текущий	Комплекс №1		
16	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	КОМПЛЕКСНЫЙ	текущий	Комплекс №1		
17	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	совершенствование	текущий	Комплекс №1		
18	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	совершенствование	текущий	Комплекс №1		
19	Гимнастика-14 часов. Техника безопасности на уроках гимнастики.	КОМПЛЕКСНЫЙ	текущий	Комплекс №2		
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	КОМПЛЕКСНЫЙ	текущий	Комплекс №2		
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами.	КОМПЛЕКСНЫЙ	текущий	Комплекс №2		
22	Освоение и совершенствование висов и упоров.	Обучение	текущий	Комплекс №2		

23	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	комплексный	текущий	Комплекс №2		
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	комплексный	текущий	Комплекс №2		
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	совершенствование	текущий	Комплекс №2		
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений..	комплексный	текущий	Комплекс №2		
27	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса	комплексный	текущий	Комплекс №3		
28	Развитие координационных способностей.	совершенствование	текущий	Комплекс №3		
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
33	Кроссовая подготовка -14 часов Бег по пересечённой	совершенствование	текущий	Комплекс №3		

	местности					
34	Равномерный бег 8 мин.	обучение	текущий	Комплекс №3		
35	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	комплексный	текущий	Комплекс №3		
36	Бег по пересечённой местности	комплексный	текущий	Комплекс №3		
37	Бег и ходьба (80 м бег, 100 ходьба).	совершенствование	текущий	Комплекс №3		
38	Равномерный бег 10 мин.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
39	Бег и развитие выносливости.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
40	Попеременный бег	Обучение	текущий	Комплекс №3		
41	Равномерный бег 10 мин.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
42	Кросс 2 км по пересеченной местности.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
43	Попеременный бег	совершенствование	текущий	Комплекс №3		
44	Попеременный бег	комплексный	текущий	Комплекс №3		
45	Бег и развитие выносливости.	комплексный	текущий	Комплекс №3		
46	Бег и развитие выносливости.	Обучение	текущий	Комплекс №3		
47	<i>Волейбол-6 часов</i> Техника	Обучение	текущий	Комплекс №4		

	безопасности на уроках волейбола.					
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплексный	текущий	Комплекс №4		
49	Прием и передача мяча. Учебная игра	совершенствование	текущий	Комплекс №4		
50	Передача мяча в движении.	комплексный	текущий	Комплекс №4		
51	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	комплексный	текущий	Комплекс №4		
52	Нижняя подача мяча. Учебная игра	комплексный	текущий	Комплекс №4		
53	<i>футбол- 8 часов.</i> Техника безопасности на уроках футбола.	Вводный	текущий	Комплекс №4		
			текущий	Комплекс №4		
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	комплексный	текущий	Комплекс №4		
55	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	комплексный	текущий	Комплекс №4		
56	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Обучение	текущий	Комплекс №4		

57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	Обучение	текущий	Комплекс №1		
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	комплексный	текущий	Комплекс №1		
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	совершенствование	текущий	Комплекс №1		
60	Освоение техникой ударов по воротам.	комплексный	текущий	Комплекс №1		
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	комплексный	текущий	Комплекс №1		
62	<i>Легкая атлетика-10часов</i> .Овладение техникой прыжка с места	комплексный	текущий	Комплекс №1		
63	Овладение техникой прыжка с места	совершенствование	Прыжок на оценку	Комплекс №1		
64	Низкий старт и стартовый разгон Бег 100 метров	Совершенствование	Бег 60 м. на оценку	Комплекс №1		
65	Развитие выносливости. Бег 2000 метров	комплексный	текущий	Комплекс №1		
66	Развитие выносливости. Медленный	Совершенствование	текущий	Комплекс №1		

	бег до 10 минут					
67	Круговая эстафета. Подвижная игра.	комплексный	текущий	Комплекс №1		
68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	Вводный	текущий	Комплекс №1		