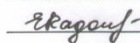


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
начальных классов



Кадомкина Е.В.
Протокол №1 от «29» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

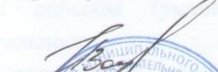
зам. директора по учебно-
воспитательной работе



Кадомкина С.А.
протокол №1 от «30» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Заугольников И.А.
Приказ №107 от «31» 08 23 г.



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся 6-9 классов

Составитель: Шумкина Светлана Николаевна - первая квалификационная категория

Троицк 2023

Рабочая программа по *физической культуре в 6-9 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *68 часов в год в 6-9 классах из расчета 2 часа в неделю* (третий час физкультуры компенсируется за счет внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности по 1 часу в каждом классе).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, - состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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 включает в себя программный материал по отдельным видам спортивных игр.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

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

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

В области физической культуры:

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

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и

бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (18 ч.) Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (12 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (26 ч.)

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки(12ч). Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с

соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (18 ч.) Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (12 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота направо!», «Полповорота налево!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки,

основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. (12 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (26 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линией с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (18ч.) Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (12 ч.) Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Лыжные гонки. (12ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (26 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического

развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (18 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (12ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.(12 ч.) Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (26ч.)

Б а с к е т б о л . Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 6 -9 классов

Разделы программы	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	18	18	18	18
Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12
Лыжные гонки	12	12	12	12
Спортивные игры	26	26	26	26
Всего часов	68	68	68	68

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе.

№ пп	Тема, содержание урока	Количество во часов	Тип урока	Цели и задачи урока	Дата	
					План.	Факт.
1 четверть						
Легкая атлетика.						
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Вводный	Провести первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ, инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике; разучить спец. беговые упр-я, развить скоростные кач-ва.		
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.	1	Контрольный	Разучить беговую разминку, тестирование бега на 30 м и челночного бега, беговые эстафеты.		
3	Тестирование бега на 60 и 300 м. Техника старта с опорой на одну руку.	1	Контрольный	Повторить беговую разминку, провести тестирование бега на 60 м и 300 м, повторить технику спринтерского бега		
4	Техника метания мяча на дальность	1	Комбинированный	Провести комплекс ОРУ в движении; , повторить технику метания малого мяча на дальность; провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; разобрать технику равномерного бега.		
5	Тестирование метания мяча на дальность. Спринтерский и эстафетный бег.	1	Контрольный	Повести разминку на месте; тестирование метания мяча дальность, подвижную игру «Собачки ногами»		
6	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированный	Разучить беговую разминку, повторить технику эстафетного бега; разучить технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.		
7	Тестирование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	Контрольный	повторить беговую разминку; технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись, провести тестирование прыжка в длину с разбега		
8	Тестирование бега на 1000 м и прыжка в длину с места.	1	Контрольный	Разучить разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000 м, прыжка в длину с места, подвижную игру «Собачки»		

Спортивные игры. Волейбол.						
9	ТБ на уроках спортивных игр. Нижняя подача мяча.	1	Комбинированный	Разучить комплекс ОРУ с мячом в парах, познакомить с правилами игры		
10	Передвижения игрока. в . Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Повторить комплекс ОРУ с мячом в парах; выполнить передачи, передвижения.		
11	Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Повторить комплекс ОРУ с мячом в парах; провести спортивную игру.		
12	Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Провести разминку с мячом; повторить технику; провести учебную игру.		
13	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Комбинированный	Провести разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в паре сверху двумя руками, правила игры в волейбол; провести игру «Пионербол»		
14	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	Комбинированный	Повторить разминку с волейбольным мячом; технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи; разучить технику боковой подачи; провести игру «Точная подача».		
15	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1	Комбинированный	Повторить разминку с волейбольным мячом в паре; технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику боковой подачи; провести учебную игру в волейбол.		
16	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1	Комбинированный	Провести разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча на месте и после передвижения; повторить технику нижних подач; провести игру в волейбол; подвести итоги четверти.		

2 четверть

Гимнастика с элементами акробатики.

17	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Провести инструктаж по ТБ на уроках гимнастики; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы: кувырок, «мост», стойку на лопатках, провести гимнастическую эстафету.		
18	Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку на гимнастических матах провести строевые упр-я, разучить технику выполнения гимнастического «мостика» из положения стоя, акробатической комбинации; провести гимнастическую эстафету.		
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Развитие гибкости, координационных способностей	1	Комбинированный	Разучить разминку на гимнастической скамейке; повторить технику выполнения гимнастического «мостика» из положения стоя, кувырка назад, комбинации 2; разучить упр-я на бревне и перекладине.		
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине .	1	Контрольный	Повторить разминку на гимнастической скамейке; упр-я на бревне и перекладине; акробатические комбинации; разучить технику выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой.		
21	Знакомство с брусьями	1	Комбинированный	Разучить разминку с гимнастическими палками; познакомить с параллельными и разновысокими брусьями; разучить упр-я на брусьях; провести гимнастическую эстафету.		
22	Упражнения на брусьях. Развитие координации, силовых качеств.	1	Комбинированный	Повторить разминку с гимнастическими палками, упр-я на брусьях; разучить комбинацию на брусьях; провести гимнастическую эстафету		
23	Комбинации на брусьях. Развитие координации, силовых качеств.	1	Комбинированный	Повторить разминку с гимнастическими палками, упр-я на брусьях; разучить комбинацию на брусьях; провести гимнастическую эстафету		

24	Контрольный урок по теме «Брусья».	1	Контрольный	Повторить разминку с гимнастическими палками; контрольные упр-я на брусьях: различные комбинации.		
25	Опорный прыжок «согнув ноги».	1	Комбинированный	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, технику прыжка согнув ноги; выполнить игровое упр-е «Позвони в колокольчик».		
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить прыжки согнув ноги и ноги врозь; повторить игровое упр-е «Позвони в колокольчик».		
27	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить контрольные опорные прыжки; провести гимнастическую эстафету.		
28	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1	Комбинированный	Провести разминку на гимнастических матах, соревнования по вольным упр-м, гимнастическую эстафету.		
Спортивные игры. волейбол.						
29	Верхняя прямая подача.	1	Комбинированный	Разучить разминку с набивным мячом, технику верхней прямой подачи; провести игру в волейбол.		
30	Тактические действия.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику верхней прямой подачи, нижних подач; повторить тактические действия, используемые во время игры; провести игру в волейбол.		
31	Игра по правилам. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с гантелями; совершенствовать технику приема и передачи мяча, различных вариантов подач; провести игру в волейбол.		
32	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	Игровой	Провести разминку с волейбольным мячом; выполнить контрольные упр-я; провести игру в волейбол; подвести итоги четверти.		
3 четверть						
Лыжная подготовка						
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	Комбинированный	Провести инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки; повторить технику попеременного двухшажного хода; выполнить игровое упр-е «Догони впереди идущего»		

34	Одновременный бесшажный ход Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; выполнить игровое упр-е «Догони впереди идущего»		
35	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; повторить технику передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным и одновременным одношажным ходом, провести игру «Накаты».		
36	Чередование различных лыжных ходов. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Разучить ОРУ с лыжными палками; повторит все разученные лыжные ходы; разучить чередование различных ходов; провести игру «Накаты».		
37	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	Комбинированный	Провести ОРУ с лыжными палками; технику перехода с одного хода на другой, технику поворотов переступанием и прыжком; пройти дистанцию 1 км; провести эстафету с передачей лыжных палок.		
38	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1	Комбинированный	Повторить ОРУ на лыжах без палок; повторить технику подъемов и спусков на лыжах; провести игру «Накаты» со склона.		
39	Торможение и поворот «упором».	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах с палками; разучить технику торможения и поворота «упором», технику подъема на склон и спусков; провести игру «Накаты» со склона.		
40	Преодоление небольших трамплинов.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах с палками; разучить технику торможения и поворота «упором»; провести игру «Затормози в квадрате».		
41	Подъем на склон и спуски. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; совершенствовать технику спуска и подъема; повторить технику преодоления небольших трамплинов; провести игры «Затормози в квадрате» и «Подними предмет»		
42	Прохождение дистанции 2 км.	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти дистанцию 2000 м; провести встречную эстафету.		
43	Прохождение дистанции	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти		

	3 км. Развитие выносливости.			дистанцию 3000 м; провести встречную эстафету.		
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упр-я: различные лыжные ходы, спуски, подъемы, торможения, подвести итоги темы «лыжная подготовка»		
Спортивные игры. Баскетбол.						
45	Основные приемы и правила игры. Владение техникой бросков мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Комбинированный	Повторить ТБ на уроках по спортивным играм; разучить разминку с теннисным мячом, броски мяча в корзину двумя руками в прыжке; повторить технику бросков мяча в корзину; провести игру в баскетбол.		
46	Броски мяча в корзину. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с теннисным мячом; совершенствовать технику бросков мяча в корзину различными способами; провести баскетбольную эстафету.		
47	Тактические действия. Развитие быстроты и ловкости.	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом в паре; познакомиться с тактическими действиями во время игры; провести игры «Собачки» и баскетбол.		
48	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с баскетбольным мячом в паре; тактические действия во время игры; провести игру в баскетбол; разучить тактику действий при вбрасывании мяча.		
49	Учебная игра. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом в паре; повторить тактику действий при вбрасывании мяча; провести игру в баскетбол.		
50	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом; выполнить контрольные упр-я по баскетболу; провести игру в баскетбол.		
51	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Комбинированный	Провести разминку на месте; тестирование прыжка в длину с места; эстафету баскетболиста.		
52	Тестирование подтягивания, подъема туловища из положения лежа.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической палкой, тестирование подтягивания, подъема туловища из положения лежа, эстафету баскетболиста; подвести итоги четверти		
4 четверть						

Спортивные игры. Футбол.						
53	ТБ на уроках футбола. Техника ведения мяча ногами. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Разучить разминку с футбольным мячом; провести инструктаж по ТБ; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
54	Техника передач мяча ногами. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с футбольным мячом, технику ведения мяча различными способами, передачу мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
55	Техника ударов по катящемуся мячу.	1	Комбинированный	Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по катящемуся мячу ногой; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
56	Техника ударов по катящемуся мячу.	1	Комбинированный	Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по катящемуся мячу ногой; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
57	Жонглирование мячом ногами.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; разучить технику жонглирования мячом ногами; повторить технику ударов по катящемуся мячу ногой; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
58	Тактика игры. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; повторить технику жонглирования мячом ногами и ударов по воротам; разучить тактические действия, используемые в игре; провести учебную игру.		
59	Тактика игры. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; повторить технику жонглирования мячом ногами и передачи мяча на большое расстояние; выполнить футбольные упр-я в паре; провести учебную игру		
60	Контрольный урок по теме «Футбол».	1	Контрольный	Провести разминку с футбольным мячом; выполнить контрольные упр-я: удары по воротам, ведение мяча, жонглирование мячом; провести учебную игру.		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка.						
61	ТБ на уроках по легкой атлетике. Бег на средние	1	Комбинированный	Повторить ТБ на уроках легкой атлетики; провести беговую разминку, спец. беговые упр-я, беговую		

	дистанции. Эстафетный бег. Развитие выносливости.			эстафету.		
62	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.	1	Контрольный	Провести беговую разминку, тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м, беговую эстафету		
63	Тестирование бега на 60 м	1	Контрольный	Провести беговую разминку, тестирование бега на 60 м, подвижную игру «Одиннадцатиметровые»		
64	Тестирование метания мяча на дальность.	1	Контрольный	Провести беговую разминку; провести тестирование метания мяча на дальность, подвижную игру «Одиннадцатиметровые»		
65	Тестирование бега на 300 м	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 300 м, подвижные игры.		
66	Тестирование бега на 1000 м	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000 м, подвижные игры.		
67	Тестирование бега на 1500 м.	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1500 м, подвижные игры.		
68	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1	Комбинированный	Выполнить комплекс ОРУ, повторить эстафеты с элементами спортивных игр.		

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе.

№ пп	Тема, содержание урока	Количес т во часов	Тип урока	Цели и задачи урока	Дата	
					План	Факт
1 четверть						
Легкая атлетика.						
1	Организационн- методические требования на уроках физической культуры	1	Вводный	Провести первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ, инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике; разучить спец. беговые упр-я, развить скоростные кач-ва.		
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.	1	Контрольный	Разучить беговую разминку, тестирование бега на 30 м и челночного бега, беговые эстафеты.		
3	Тестирование бега на 60 и 300 м. Техника старта с опорой на одну руку.	1	Контрольный	Повторить беговую разминку, провести тестирование бега на 60 м и 300 м, повторить технику спринтерского бега		
4	Техника метания мяча на дальность	1	Комбинирован ный	Провести комплекс ОРУ в движении; , повторить технику метания малого мяча на дальность; провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; разобрать технику равномерного бега.		
5	Тестирование метания мяча на дальность. Спринтерский и эстафетный бег.	1	Контрольный	Повести разминку на месте; тестирование метания мяча дальность, подвижную игру «Собачки ногами»		
6	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комбинирован ный	Разучить беговую разминку, повторить технику эстафетного бега; разучить технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.		
7	Тестирование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	Контрольный	повторить беговую разминку; технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись, провести тестирование прыжка в длину с разбега		
8	Тестирование бега на 1000 м и прыжка в длину с места.	1	Контрольный	Разучить разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000 м, прыжка в длину с места, подвижную игру «Собачки»		

Спортивные игры. Волейбол.						
9	ТБ на уроках спортивных игр. Спортивная игра «Волейбол».	1	Комбинированный	Разучить комплекс ОРУ с мячом в парах,		
10	Передачи, передвижения игрока в волейболе. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Повторить комплекс ОРУ с мячом в парах.		
11	Подоча мяча в прыжке. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Повторить комплекс ОРУ с мячом в парах; провести спортивную игру Гандбол		
12	Учебная игра . Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Провести разминку с мячом;; провести учебную игру.		
13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1	Комбинированный	Провести разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в паре сверху двумя руками, правила игры в волейбол; провести игру «Пионербол»		
14	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	Комбинированный	Повторить разминку с волейбольным мячом; технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи; разучить технику боковой подачи; провести игру «Точная подача».		
15	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1	Комбинированный	Повторить разминку с волейбольным мячом в паре; технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику боковой подачи; провести учебную игру в волейбол.		
16	Прямой нападающий удар..	1	Комбинированный	Провести разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча на месте и после передвижения; повторить технику нижних подач; провести игру в волейбол; подвести итоги четверти.		
2 четверть						
Гимнастика с элементами акробатики.						
17	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Провести инструктаж по ТБ на уроках гимнастики; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы: кувырок, «мост»,		

				стойку на лопатках, провести гимнастическую эстафету.		
18	Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Прыжки с высоты.	1	Комбинированный	Повторить разминку на гимнастических матах провести строевые упр-я, разучить технику выполнения гимнастического «мостика» из положения стоя, акробатической комбинации; провести гимнастическую эстафету.		
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Развитие гибкости, координационных способностей	1	Комбинированный	Разучить разминку на гимнастической скамейке; повторить технику выполнения гимнастического «мостика» из положения стоя, кувырка назад, комбинации 2; разучить упр-я на бревне и перекладине.		
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине .	1	Контрольный	Повторить разминку на гимнастической скамейке; упр-я на бревне и перекладине; акробатические комбинации; разучить технику выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой.		
21	Упражнения на брусьях.	1	Комбинированный	Разучить разминку с гимнастическими палками; познакомить с параллельными и разновысокими брусьями; разучить упр-я на брусьях; провести гимнастическую эстафету.		
22	. Комбинации на брусьях. Развитие координации, силовых качеств.	1	Комбинированный	Повторить разминку с гимнастическими палками, упр-я на брусьях; разучить комбинацию на брусьях; провести гимнастическую эстафету		
23	Контрольный урок по теме «Брусья».	1	Контрольный	Повторить разминку с гимнастическими палками; контрольные упр-я на брусьях: различные комбинации.		
24	Опорный прыжок «согнув ноги».	1	Комбинированный	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, технику прыжка согнув ноги; выполнить игровое упр-е «Позвони в колокольчик».		
25	Опорный прыжок ноги врозь.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить прыжки согнув ноги и ноги врозь;		

26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить прыжки согнув ноги и ноги врозь; повторить игровое упр-е «Позвони в колокольчик».		
27	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить контрольные опорные прыжки; провести гимнастическую эстафету.		
28	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1	Комбинированный	Провести разминку на гимнастических матах, соревнования по вольным упр-м, гимнастическую эстафету.		
Спортивные игры. Волейбол.						
29	Поддачи и удары.	1	Комбинированный	Повторить разминку с набивным мячом, технику подач и ударов; провести игру в волейбол.		
30	Волейбольные упражнения.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику верхней прямой подачи, нижних подач; повторить тактические действия, используемые во время игры; провести игру в волейбол.		
31	Тактические действия. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с гантелями; совершенствовать технику приема и передачи мяча, различных вариантов подач; провести игру в волейбол.		
32	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	Игровой	Провести разминку с волейбольным мячом; выполнить контрольные упр-я; провести игру в волейбол; подвести итоги четверти.		
3 четверть. Лыжная подготовка						
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	Комбинированный	Провести инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки; повторить технику попеременного двухшажного хода; выполнить игровое упр-е «Догони впереди идущего»		
34	Одновременный бесшажный ход Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного		

				бесшажного хода; выполнить игровое упр-е «Догони впереди идущего»		
35	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; повторить технику передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным и одновременным одношажным ходом, провести игру «Накаты».		
36	Чередование различных лыжных ходов. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Разучить ОРУ с лыжными палками; повторит все разученные лыжные ходы; разучить чередование различных ходов; провести игру «Накаты».		
37	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	Комбинированный	Провести ОРУ с лыжными палками; технику перехода с одного хода на другой, технику поворотов переступанием и прыжком; пройти дистанцию 1 км; провести эстафету с передачей лыжных палок.		
38	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1	Комбинированный	Повторить ОРУ на лыжах без палок; повторить технику подъемов и спусков на лыжах; провести игру «Накаты» со склона.		
39	Торможение и поворот «упором».	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах с палками; разучить технику торможения и поворота «упором», технику подъема на склон и спусков; провести игру «Накаты» со склона.		
40	Преодоление небольших трамплинов.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах с палками; разучить технику торможения и поворота «упором»; провести игру «Затормози в квадрате».		
41	Подъем на склон и спуски. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; совершенствовать технику спуска и подъема; повторить технику преодоления небольших трамплинов; провести игры «Затормози в квадрате» и «Подними предмет»		
42	Прохождение дистанции 2 км.	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти дистанцию 2000 м; провести встречную эстафету.		

43	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти дистанцию 3000 м; провести встречную эстафету.		
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упр-я: различные лыжные ходы, спуски, подъемы, торможения, подвести итоги темы «лыжная подготовка»		
Спортивные игры. Баскетбол.						
45	Основные приемы и правила игры. Овладение техникой вырывания и выбивания мяча.	1	Комбинированный	Повторить ТБ на уроках по спортивным играм; разучить разминку с теннисным мячом, броски мяча в корзину двумя руками в прыжке; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести игру в баскетбол.		
46	Броски мяча в корзину. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с теннисным мячом; совершенствовать технику бросков мяча в корзину различными способами; провести баскетбольную эстафету.		
47	Тактические действия. Развитие быстроты и ловкости.	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом в паре; познакомиться с тактическими действиями во время игры; провести игры «Собачки» и баскетбол.		
48	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с баскетбольным мячом в паре; тактические действия во время игры; провести игру в баскетбол; разучить тактику действий при вбрасывании мяча.		
49	Учебная игра. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом в паре; повторить тактику действий при вбрасывании мяча; провести игру в баскетбол.		
50	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом; выполнить контрольные упр-я по баскетболу; провести игру в баскетбол.		
51	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Комбинированный	Провести разминку на месте; тестирование прыжка в длину с места; эстафету баскетболиста.		

52	Тестирование подтягивания, подъема туловища из положения лежа.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической палкой, тестирование подтягивания, подъема туловища из положения лежа, эстафету баскетболиста.		
4 четверть						
Спортивные игры. Футбол.						
53	ТБ на уроках футбола. Техника ведения мяча ногами. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Разучить разминку с футбольным мячом; провести инструктаж по ТБ; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
54	Техника передач мяча ногами. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с футбольным мячом, технику ведения мяча различными способами, передачу мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
55	Техника ударов по катящемуся мячу.	1	Комбинированный	Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по катящемуся мячу ногой; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
56	Техника ударов по катящемуся мячу.	1	Комбинированный	Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по катящемуся мячу ногой; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
57	Жонглирование мячом ногами.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; разучить технику жонглирования мячом ногами; повторить технику ударов по катящемуся мячу ногой; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
58	Тактика игры. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; повторить технику жонглирования мячом ногами и ударов по воротам; разучить тактические действия, используемые в игре; провести учебную игру.		
59	Тактика игры. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; повторить технику жонглирования мячом ногами и передачи мяча на большое расстояние; выполнить футбольные упр-я в		

				паре; провести учебную игру		
60	Контрольный урок по теме «Футбол».	1	Контрольный	Провести разминку с футбольным мячом; выполнить контрольные упр-я: удары по воротам, ведение мяча, жонглирование мячом; провести учебную игру.		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка.						
61	ТБ на уроках по легкой атлетике. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Повторить ТБ на уроках легкой атлетики; провести беговую разминку, спец. беговые упр-я, беговую эстафету.		
62	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.	1	Контрольный	Провести беговую разминку, тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м, беговую эстафету		
63	Тестирование бега на 60 м	1	Контрольный	Провести беговую разминку, тестирование бега на 60 м, подвижную игру «Одиннадцатиметровые»		
64	Тестирование метания мяча на дальность.	1	Контрольный	Провести беговую разминку; провести тестирование метания мяча на дальность, подвижную игру «Одиннадцатиметровые»		
65	Тестирование бега на 300 м	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 300 м, подвижные игры.		
66	Тестирование бега на 1000 м	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000 м, подвижные игры.		
67	Тестирование бега на 1500 м.	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1500 м, подвижные игры.		
68	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1	Комбинированный	Выполнить комплекс ОРУ, повторить эстафеты с элементами спортивных игр.		

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе.

№ пп	Тема, содержание урока	Количество часов	Тип урока	Цели и задачи урока	Дата	
					План	Факт
1 четверть						
Легкая атлетика.						
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1	Вводный	Провести первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ, инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике; разучить спец. беговые упр-я, развить скоростные кач-ва.		
2	Тестирование бега на 100 м	1	Контрольный	Разучить беговую разминку, тестирование бега на 100 м, беговые эстафеты.		
3	Техника метания мяча на дальность.	1	Комбинированный	Провести комплекс ОРУ в движении; , повторить технику метания малого мяча на дальность; провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; разобрать технику равномерного бега.		
4	Тестирование метания мяча на дальность. Спринтерский и эстафетный бег.	1	Контрольный	Повести разминку на месте; тестирование метания мяча дальность, подвижную игру «Собачки ногами»		
5	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	Контрольный			
6	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости	1	Комбинированный	Разучить беговую разминку; технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись, провести тестирование прыжка в длину с разбега		
7	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Контрольный	Повторить беговую разминку; провести тестирование прыжка в высоту		
8	Тестирование бега на 1000 м и прыжка в длину с места.	1	Контрольный	Разучить разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000 м, прыжка в длину с места, подвижную игру «Собачки»		

Спортивные игры. Волейбол.						
9	ТБ на уроках спортивных игр. Спортивная игра «Волейбол».	1	Комбинированный	Разучить комплекс ОРУ с мячом в парах, познакомить с правилами игры.		
10	Передачи, передвижения игрока. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Повторить комплекс ОРУ с мячом в парах; выполнить передачи, передвижения; провести спортивную игру Волейбол.		
11	Подача мяча в прыжке. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Повторить комплекс ОРУ с мячом в парах		
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Провести разминку с мячом; повторить технику приема мяча; провести учебную игру.		
13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1	Комбинированный	Провести разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в паре сверху двумя руками, правила игры в волейбол; провести игру «Пионербол»		
14	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	Комбинированный	Повторить разминку с волейбольным мячом; технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи; разучить технику боковой подачи; провести игру «Точная подача».		
15	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1	Комбинированный	Повторить разминку с волейбольным мячом в паре; технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику боковой подачи; провести учебную игру в волейбол.		
16	Прямой нападающий удар..	1	Комбинированный	Провести разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча на месте и после передвижения; повторить технику нижних подач; провести игру в волейбол; подвести итоги четверти.		
2 четверть						
Гимнастика с элементами акробатики.						
17	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Длинный кувырок с разбега.	1	Комбинированный	Провести инструктаж по ТБ на уроках гимнастики; разучить разминку на гимнастических матах; повторить		

	Развитие координационных способностей.			акробатические элементы: длинный кувырок с разбега, провести гимнастическую эстафету.		
18	Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Прыжки с высоты. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1	Комбинированный	Повторить разминку на гимнастических матах провести строевые упр-я, разучить технику выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь акробатической комбинации; провести гимнастическую эстафету.		
19	Стойка на голове и руках. Развитие гибкости, координационных способностей	1	Комбинированный	Разучить разминку на гимнастической скамейке; повторить технику выполнения стойки на голове и руках, комбинации 2; разучить упр-я на бревне и перекладине.		
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине .	1	Контрольный	Повторить разминку на гимнастической скамейке; упр-я на бревне и перекладине; акробатические комбинации; разучить технику выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой.		
21	Упражнения на брусьях. Подъем переворотом на невысокой перекладине.	1	Комбинированный	Разучить разминку с гимнастическими палками; познакомить с параллельными и разновысокими брусьями; разучить упр-я на брусьях, подъем переворотом на невысокой перекладине; провести гимнастическую эстафету.		
22	Комбинации на брусьях. Развитие координации, силовых качеств.	1	Комбинированный	Повторить разминку с гимнастическими палками, упр-я на брусьях; разучить комбинацию на брусьях; провести гимнастическую эстафету		
23	Контрольный урок по теме «Брусья».	1	Контрольный	Повторить разминку с гимнастическими палками; контрольные упр-я на брусьях: различные комбинации.		
24	Опорный прыжок «согнув ноги» и ноги врозь.	1	Комбинированный	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, технику прыжка согнув ноги и ноги врозь.; выполнить игровое упр-е «Позвони в колокольчик».		
25	Опорный прыжок боком с поворотом.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить прыжки согнув ноги и		

				ноги врозь, боком с поворотом.		
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить прыжки согнув ноги и ноги врозь, боком с поворотом.; повторить игровое упр-е «Позвони в колокольчик».		
27	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить контрольные опорные прыжки; провести гимнастическую эстафету.		
28	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1	Комбинированный	Провести разминку на гимнастических матах, соревнования по вольным упр-м, гимнастическую эстафету.		
Спортивные игры. Волейбол.						
29	Поддачи и удары.	1	Комбинированный	Повторить разминку с набивным мячом, технику подач и ударов; провести игру в волейбол.		
30	Волейбольные упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику верхней прямой подачи, нижних подач; повторить тактические действия, используемые во время игры; провести игру в волейбол.		
31	Тактические действия. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с гантелями; совершенствовать технику приема и передачи мяча, различных вариантов подач; провести игру в волейбол.		
32	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	Игровой	Провести разминку с волейбольным мячом; выполнить контрольные упр-я; провести игру в волейбол.		
3 четверть						
Лыжная подготовка						
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	Комбинированный	Провести инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки; повторить технику попеременного двухшажного хода; выполнить игровое упр-е «Догони впереди идущего»		

34	Одновременный бесшажный ход Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впереди идущего»		
35	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Развитие выносливости	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; повторить технику передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным и одновременным одношажным ходом, провести игру «Накаты».		
36	Чередование различных лыжных ходов. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Разучить ОРУ с лыжными палками; повторить все разученные лыжные ходы; разучить чередование различных ходов; провести игру «Накаты».		
37	Коньковый ход на лыжах.	1	Комбинированный	Провести ОРУ с лыжными палками; технику перехода с одного хода на другой, технику конькового хода ; пройти дистанцию 3 км; провести эстафету с передачей лыжных палок.		
38	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1	Комбинированный	Повторить ОРУ на лыжах без палок; повторить технику подъемов и спусков на лыжах; провести игру «Накаты» со склона.		
39	Торможение боковым соскальзыванием.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах с палками; разучить технику торможения боковым соскальзыванием, технику подъема на склон и спусков; провести игру «Накаты» со склона.		
40	Преодоление небольших трамплинов.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти дистанцию 2,5 км..		
41	Подъем на склон и спуски. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; совершенствовать технику спуска и подъема; повторить технику преодоления небольших трамплинов; провести игры «Затормози в		

				квдрате» и «Подними предмет»		
42	Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти дистанцию 2000 м; провести встречную эстафету.		
43	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти дистанцию 3000 м; провести встречную эстафету.		
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упр-я: различные лыжные ходы, спуски, подъемы, торможения, подвести итоги темы «лыжная подготовка»		
Спортивные игры. Баскетбол.						
45	Основные приемы и правила игры. Владение техникой вырывания и выбивания мяча.	1	Комбинированный	Повторить ТБ на уроках по спортивным играм; разучить разминку с теннисным мячом, броски мяча в корзину двумя руками в прыжке; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести игру в баскетбол.		
46	Броски мяча в корзину. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с теннисным мячом; совершенствовать технику бросков мяча в корзину различными способами; провести баскетбольную эстафету.		
47	Тактические действия. Развитие быстроты и ловкости.	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом в паре; познакомиться с тактическими действиями во время игры; провести игры «Собачки» и баскетбол.		
48	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с баскетбольным мячом в паре; тактические действия во время игры; провести игру в баскетбол; разучить тактику действий при вбрасывании мяча.		
49	Учебная игра. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом в паре; повторить тактику действий при вбрасывании мяча; провести игру в баскетбол.		
50	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом; выполнить контрольные упр-я по баскетболу; провести игру в баскетбол.		

51	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Комбинированный	Провести разминку на месте; тестирование прыжка в длину с места; эстафету баскетболиста.		
52	Тестирование подтягивания, подъема туловища из положения лежа.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической палкой, тестирование подтягивания, подъема туловища из положения лежа, эстафету баскетболиста; подвести итоги четверти.		
4 четверть						
Спортивные игры. Футбол.						
53	ТБ на уроках футбола. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Разучить разминку с футбольным мячом; провести инструктаж по ТБ; повторить технику удара по мячу внутренней стороной стопы; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
54	Техника удара по мячу подъемом ноги. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с футбольным мячом, технику удара по мячу подъемом ноги, передачу мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
55	Техника ударов по мячу серединой лба.	1	Комбинированный	Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по мячу серединой лба; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
56	Техника ударов по катящемуся мячу.	1	Комбинированный	Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по катящемуся мячу ногой; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
57	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; разучить технику вбрасывания мяча и ударов головой по летящему мячу жонглирования мячом ногами; повторить технику ударов по катящемуся мячу ногой; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
58	Тактика игры. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; повторить технику жонглирования мячом ногами и ударов по воротам; разучить		

				тактические действия, используемые в игре; провести учебную игру.		
59	Тактика игры. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; повторить технику жонглирования мячом ногами и передачи мяча на большое расстояние; выполнить футбольные упр-я в паре; провести учебную игру		
60	Контрольный урок по теме «Футбол».	1	Контрольный	Провести разминку с футбольным мячом; выполнить контрольные упр-я: удары по воротам, ведение мяча, жонглирование мячом; провести учебную игру.		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка.						
61	ТБ на уроках по легкой атлетике. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Повторить ТБ на уроках легкой атлетики; провести беговую разминку, спец. беговые упр-я, беговую эстафету.		
62	Тестирование бега на 100 м	1	Контрольный	Провести беговую разминку, тестирование бега на 100 м, беговую эстафету		
63	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	Контрольный	Провести беговую разминку; провести тестирование метания мяча на дальность, подвижную игру «Одиннадцатиметровые»		
64	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	Контрольный	Провести беговую разминку; провести Тестирование прыжка в длину с разбега, подвижную игру «Одиннадцатиметровые»		
65	Тестирование бега на 300 м	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 300 м, подвижные игры.		
66	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 2000 и 3000 м, подвижные игры.		
67	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка.	1	Контрольный	Провести разминку в движении, скоростно-силовую подготовку, выполнить упр-я на развитие памяти		
68	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1	Комбинированный	Выполнить комплекс ОРУ, повторить эстафеты с элементами спортивных игр.		

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе.

№ пп	Тема, содержание урока	Количество часов	Тип урока	Цели и задачи урока	Дата	
					План	Факт
1 четверть						
Легкая атлетика.						
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Вводный	Провести первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ, инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике; разучить спец. беговые упр-я, развить скоростные кач-ва.		
2	Тестирование бега на 100 м	1	Контрольный	Разучить беговую разминку, тестирование бега на 100 м, беговые эстафеты.		
3	Техника метания мяча на дальность.	1	Комбинированный	Провести комплекс ОРУ в движении; повторить технику метания малого мяча на дальность; провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; разобрать технику равномерного бега.		
4	Тестирование метания мяча на дальность. Спринтерский и эстафетный бег.	1	Контрольный	Провести разминку на месте; тестирование метания мяча дальность, подвижную игру «Собачки ногами»		
5	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	Контрольный			
6	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости	1	Комбинированный	Разучить беговую разминку; технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись, провести тестирование прыжка в длину с разбега		
7	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Контрольный	Повторить беговую разминку; провести тестирование прыжка в высоту		
8	Тестирование бега на 1000 м и прыжка в длину с места.	1	Контрольный	Разучить разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000 м, прыжка в длину с места, подвижную игру «Собачки»		

Спортивные игры. Волейбол.						
9	ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1	Комбинированный	Провести разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в паре сверху двумя руками, правила игры в волейбол; провести игру «Пионербол»		
10	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	Комбинированный	Повторить разминку с волейбольным мячом; технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи; разучить технику боковой подачи; провести игру «Точная подача».		
11	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1	Комбинированный	Повторить разминку с волейбольным мячом в паре; технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику боковой подачи; провести учебную игру в волейбол.		
12	Прямой нападающий удар..	1	Комбинированный	Провести разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча на месте и после передвижения; повторить технику нижних подач; провести игру в волейбол.		
13	Подачи и удары.	1	Комбинированный	Повторить разминку с набивным мячом, технику подач и ударов; провести игру в волейбол.		
14	Волейбольные упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику верхней прямой подачи, нижних подач; повторить тактические действия, используемые во время игры; провести игру в волейбол.		

15	Тактические действия. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с гантелями; совершенствовать технику приема и передачи мяча, различных вариантов подач; провести игру в волейбол.		
16	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	Игровой	Провести разминку с волейбольным мячом; выполнить контрольные упр-я; провести игру в волейбол; подвести итоги четверти.		
2 четверть						
Гимнастика с элементами акробатики.						
17	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Длинный кувырок с разбега. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Провести инструктаж по ТБ на уроках гимнастики; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы: длинный кувырок с разбега, провести гимнастическую эстафету.		
18	Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Прыжки с высоты. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1	Комбинированный	Повторить разминку на гимнастических матах провести строевые упр-я, разучить технику выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь акробатической комбинации; провести гимнастическую эстафету.		
19	Стойка на голове и руках. Развитие гибкости, координационных способностей	1	Комбинированный	Разучить разминку на гимнастической скамейке; повторить технику выполнения стойки на голове и руках, комбинации 2; разучить упр-я на бревне и перекладине.		
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине .	1	Контрольный	Повторить разминку на гимнастической скамейке; упр-я на бревне и перекладине; акробатические комбинации; разучить технику выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой.		

21	Упражнения на брусьях. Подъем переворотом на невысокой перекладине.	1	Комбинированный	Разучить разминку с гимнастическими палками; познакомить с параллельными и разновысокими брусьями; разучить упр-я на брусьях, подъем переворотом на невысокой перекладине; провести гимнастическую эстафету.		
22	Комбинации на брусьях. Развитие координации, силовых качеств.	1	Комбинированный	Повторить разминку с гимнастическими палками, упр-я на брусьях; разучить комбинацию на брусьях; провести гимнастическую эстафету		
23	Контрольный урок по теме «Брусья».	1	Контрольный	Повторить разминку с гимнастическими палками; контрольные упр-я на брусьях: различные комбинации.		
24	Опорный прыжок «согнув ноги» и ноги врозь.	1	Комбинированный	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, технику прыжка согнув ноги и ноги врозь.; выполнить игровое упр-е «Позвони в колокольчик».		
25	Опорный прыжок боком с поворотом.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить прыжки согнув ноги и ноги врозь, боком с поворотом.		
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить прыжки согнув ноги и ноги врозь, боком с поворотом.; повторить игровое упр-е «Позвони в колокольчик».		
27	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической скакалкой; выполнить контрольные опорные прыжки; провести гимнастическую эстафету.		
28	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1	Комбинированный	Провести разминку на гимнастических матах, соревнования по вольным упр-м, гимнастическую эстафету.		
Спортивные игры. Гандбол.						
29	Спортивная игра «Гандбол».	1	Комбинированный	Разучить комплекс ОРУ с мячом в парах, познакомить с правилами игры «Гандбол»; разучить гандбольные упр-я		

				и броски по воротам с дальних дистанций.		
30	Броски, передачи, передвижения игрока в гандболе. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Повторить комплекс ОРУ с мячом в парах; выполнить броски, передачи, передвижения; провести спортивную игру Гандбол.		
31	Броски мяча по воротам в прыжке. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Повторить комплекс ОРУ с мячом в парах; выполнить броски мяча в ворота с сопротивлением; провести спортивную игру Гандбол		
32	Учебная игра в гандбол, игра вратаря. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Провести разминку с мячом; повторить технику ведения мяча правой и левой рукой; разучить бросок мяча в ворота в прыжке сверху с замахом; провести учебную игру; подвести итоги четверти.		
3 четверть						
Лыжная подготовка						
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	Комбинированный	Провести инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки; повторить технику попеременного двухшажного хода; выполнить игровое упр-е «Догони впереди идущего»		
34	Одновременный бесшажный ход Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; выполнить игровое упр-е «Догони впереди идущего»		
35	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Развитие выносливости	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; повторить технику передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным и одновременным одношажным ходом, провести игру «Накаты».		
36	Чередование различных лыжных ходов. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Разучить ОРУ с лыжными палками; повторит все разученные лыжные ходы;		

				разучить чередование различных ходов; провести игру «Накаты».		
37	Коньковый ход на лыжах.	1	Комбинированный	Провести ОРУ с лыжными палками; технику перехода с одного хода на другой, технику конькового хода ; пройти дистанцию 3 км; провести эстафету с передачей лыжных палок.		
38	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1	Комбинированный	Повторить ОРУ на лыжах без палок; повторить технику подъемов и спусков на лыжах; провести игру «Накаты» со склона.		
39	Торможение боковым соскальзыванием.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах с палками; разучить технику торможения боковым соскальзыванием, технику подъема на склон и спусков; провести игру «Накаты» со склона.		
40	Преодоление небольших трамплинов.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти дистанцию 2,5 км..		
41	Подъем на склон и спуски. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Провести разминку на лыжах без палок; совершенствовать технику спуска и подъема; повторить технику преодоления небольших трамплинов; провести игры «Затормози в квадрате» и «Подними предмет»		
42	Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти дистанцию 2000 м; провести встречную эстафету.		
43	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах с палками; пройти дистанцию 3000 м; провести встречную эстафету.		
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1	Контрольный	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упр-я: различные лыжные ходы, спуски, подъемы, торможения, подвести итоги		

				темы «лыжная подготовка»		
Спортивные игры. Баскетбол.						
45	Основные приемы и правила игры. Овладение техникой вырывания и выбивания мяча.	1	Комбинированный	Повторить ТБ на уроках по спортивным играм; разучить разминку с теннисным мячом, броски мяча в корзину двумя руками в прыжке; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести игру в баскетбол.		
46	Броски мяча в корзину. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с теннисным мячом; совершенствовать технику бросков мяча в корзину различными способами; провести баскетбольную эстафету.		
47	Тактические действия. Развитие быстроты и ловкости.	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом в паре; познакомиться с тактическими действиями во время игры; провести игры «Собачки» и баскетбол.		
48	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Повторить разминку с баскетбольным мячом в паре; тактические действия во время игры; провести игру в баскетбол; разучить тактику действий при вбрасывании мяча.		
49	Учебная игра. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом в паре; повторить тактику действий при вбрасывании мяча; провести игру в баскетбол.		
50	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	Комбинированный	Провести разминку с баскетбольным мячом; выполнить контрольные упражнения по баскетболу; провести игру в баскетбол.		
51	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Комбинированный	Провести разминку на месте; тестирование прыжка в длину с места; эстафету баскетболиста.		

52	Тестирование подтягивания, подъема туловища из положения лежа.	1	Комбинированный	Провести разминку с гимнастической палкой, тестирование подтягивания, подъема туловища из положения лежа, эстафету баскетболиста; подвести итоги четверти.		
4 четверть						
Спортивные игры. Футбол.						
53	ТБ на уроках футбола. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Разучить разминку с футбольным мячом; провести инструктаж по ТБ; повторить технику удара по мячу внутренней стороной стопы; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
54	Техника удара по мячу подъемом ноги. Развитие координационных способностей.		Комбинированный	Повторить разминку с футбольным мячом, технику удара по мячу подъемом ноги, передачу мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
55	Техника ударов по мячу серединой лба.	1	Комбинированный	Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по мячу серединой лба; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
56	Техника ударов по катящемуся мячу.	1	Комбинированный	Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по катящемуся мячу ногой; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
57	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; разучить технику вбрасывания мяча и ударов головой по летящему мячу жонглирования мячом ногами; повторить технику ударов по катящемуся мячу ногой; провести спортивную игру «Мини-футбол»		
58	Тактика игры. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; повторить технику жонглирования мячом ногами и ударов		

				по воротам; разучить тактические действия, используемые в игре; провести учебную игру.		
59	Тактика игры. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Провести разминку с футбольным мячом; повторить технику жонглирования мячом ногами и передачи мяча на большое расстояние; выполнить футбольные упр-я в паре; провести учебную игру		
60	Контрольный урок по теме «Футбол».	1	Контрольный	Провести разминку с футбольным мячом; выполнить контрольные упр-я: удары по воротам, ведение мяча, жонглирование мячом; провести учебную игру.		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка.						
61	ТБ на уроках по легкой атлетике. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Повторить ТБ на уроках легкой атлетики; провести беговую разминку, спец. беговые упр-я, беговую эстафету.		
62	Тестирование бега на 100 м	1	Контрольный	Провести беговую разминку, тестирование бега на 100 м, беговую эстафету		
63	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	Контрольный	Провести беговую разминку; провести тестирование метания мяча на дальность, подвижную игру «Одиннадцатиметровые»		
64	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	Контрольный	Провести беговую разминку; провести Тестирование прыжка в длину с разбега, подвижную игру «Одиннадцатиметровые»		
65	Тестирование бега на 300 м	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 300 м, подвижные игры.		
66	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	Контрольный	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 2000 и 3000 м, подвижные игры.		

67	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка.	1	Контрольный	Провести разминку в движении, скоростно-силовую подготовку, выполнить упр-я на развитие памяти		
68	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	1.	Комбинированный	Выполнить комплекс ОРУ, повторить эстафеты с элементами спортивных игр.		