

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура для обучающихся 5-9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5-9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9кл. Программа рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю.

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

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—6 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8—10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающихся, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление

1	2	3	4	5	6	7
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	2	2	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств					
- Скорость		8	8	8	8	32
- Сила		8	8	8	8	32
- Выносливость		11	11	11	11	44
- Координация		6	6	7	7	26
- Гибкость		2	2	2	2	8
- Скоростно-силовые		8	8	8	8	32
Итого по разделу двигательных способностей:		47	47	48	48	190
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх					
- Гимнастика, акробатика		9	9	9	9	36
- Футбол		7	7	7	7	28
- Баскетбол		9	9	9	9	36
- Волейбол		14	14	14	14	56
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Подвижные игры		1	1			2
Вариативная часть:						
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Волейбол		1	1	1	1	4
- «Стритбол»		2	2	2	2	8
-Подведение итогов учебного года		1	1	1	1	4
ИТОГО:		58	58	57	57	230
ВСЕГО:		105	105	105	105	420

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	и 6,1—5,5	5,0	и 6,4	и 6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	выше	5,8—5,4	ниже	выше	6,2—5,5	5,0
			13	6,0	5,6—5,2	4,9	6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,9	5,5—5,1	4,8	6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,8	5,3—4,9	4,7	6,1	5,8—5,3	4,9
				5,5	4,5	6,0			
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7	и 9,3—8,8	8,5	и 10,1	и 9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	выше	9,0—8,6	ниже	выше	9,6—9,1	8,8

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

определённый период времени.			
------------------------------	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

1. Авторы: Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
2. Авторы: А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.
3. Авторы: Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009.-340с.
4. Авторы: Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма « Издательство АСТ», 1998.-272с.
5. Календарно-тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006.-254 с.
6. Авторы: В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.
7. Авторы: Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998

Календарно-тематическое планирование 5 класс (3 часа в нед.)

№ п/п	Тема урока	Дата
	<u>1 четверть</u>	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	
	<u>Уроки по футболу</u>	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	

23 урок	Игра по упрощенным правилам.	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	
32 урок	Броски двумя руками с места	
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	
	<u>Уроки по гимнастике</u>	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	
47 урок	Упражнения на пресс.	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	

3 четверть

49 урок		
50 урок		
51 урок		
52-54 уроки		
55-57 уроки		
58-60 уроки		
61-63 уроки		
64-66 уроки		
67-68 уроки		

Уроки по волейболу

69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	

4 четверть

79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	

82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	
87 урок	Подвижные игры.	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>	
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	
92 урок	Бег 30 метров.	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	
99 урок	Бег 60 метров (у)	
100 урок	Бег 1000 метров	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	
102 урок	Подведение итогов учебного года	

Календарно-тематическое планирование 6 класс (3 часа в нед.)

№ п/п	Тема урока	Дата
	<u>1 четверть</u>	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	
	<u>Уроки по футболу</u>	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	

24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	
32 урок	Броски двумя руками с места	
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	
	<u>Уроки по гимнастике</u>	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	
47 урок	Упражнения на пресс.	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	

	<u>3 четверть</u>	
49 урок		
50 урок		
51 урок		
52-54 уроки		
55-57 уроки		
58-60 уроки		
61-63 уроки		
64-66 уроки		
67-68 уроки		
	<u>Уроки по волейболу</u>	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	
	<u>4 четверть</u>	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	

82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	
87 урок	Подвижные игры.	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>	
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	
92 урок	Бег 30 метров.	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	
99 урок	Бег 60 метров (у)	
100 урок	Бег 1000 метров	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	
102 урок	Подведение итогов учебного года	

Календарно-тематическое планирование 7 класс (3 часа в нед.)

№ п/п	Тема урока	Дата
	<u>1 четверть</u>	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	
	<u>Уроки по футболу</u>	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	

21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	
33 урок	Броски мяча в корзину	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	
	<u>Уроки по гимнастике</u>	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	
47 урок	Упражнения на пресс.	

48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
	<u>3 четверть</u>	
49 урок		
50 урок		
51 урок		
52-54 уроки		
55-57 уроки		
58-60 уроки		
61-63 уроки		
64-66 уроки		
67-68 уроки		
	<u>Уроки по волейболу</u>	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	

	<u>4 четверть</u>	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	
87 урок	Подвижные игры.	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>	
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	
92 урок	Бег 30 метров.	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	
99 урок	Бег 60 метров (у)	
100 урок	Бег 1500 метров	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	
102 урок	Подведение итогов учебного года	

Календарно-тематическое планирование 8 класс (3 часа в нед.)

№ п/п	Тема урока	Дата
	<u>1 четверть</u>	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения)	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	
10 урок	Бег на 100 метров на результат	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление)	
	<u>Уроки по футболу</u>	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление)	
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения, финты	
20 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	

22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	
23 урок	Игра в футбол	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	
	<u>Уроки по гимнастике</u>	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	

46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
	<u>3 четверть</u>	
49 урок		
50 урок		
51 урок		
52-54 уроки		
55-57 уроки	.	
58-60 уроки		
61-63 уроки		
64-66 уроки		
67-68 уроки		
	<u>Уроки по волейболу</u>	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	
72 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	
73 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	

	<u>4 четверть</u>	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	
87 урок	Подвижные игры.	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>	
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	
92 урок	Бег 30 метров.	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	
99 урок	Бег 60 метров (у)	
100 урок	Бег 1500 метров	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	
102 урок	Подведение итогов учебного года	

Календарно-тематическое планирование 9 класс (3 часа в нед.)

№ п/п	Тема урока	Дата
	<u>1 четверть</u>	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	
10 урок	Бег на 100 метров на результат	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	
13 урок	Совершенствование бега на 800 метров	
	<u>Уроки по футболу</u>	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	
19 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.	
20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	

22 урок	Игра в футбол.	
23 урок	Комбинационная игра в нападении	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	
	<u>Уроки по гимнастике</u>	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	

46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
	<u>3 четверть</u>	
49 урок		
50 урок		
51 урок		
52-54 уроки		
55-57 уроки		
58-60 уроки		
61-63 уроки		
64-66 уроки		
67-68 уроки		
	<u>Уроки по волейболу</u>	
69 урок	Техника передвижений в волейболе.	
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	
73 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	
74 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	
77 урок	Игра в нападение в 3 зоне	
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575985

Владелец Джабраилов Мутагир Магомедович

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022